

赵欣

著

# 做妈妈， 就是努力 成为自己

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING



## 前言

# 成为妈妈后，我才学会成为自己

当女人成了妈妈，花便成了树。花朵需要被呵护和观赏，而一棵大树，却必须具有顽强的生命力，无论风吹雨打，始终屹立不倒。

一个女人，无论她曾经多么柔弱、多么娇贵，在成为母亲之后，都会低下高傲的头，在孕育孩子的过程中，历练得柔韧有度，成熟且坚强。

女人的一生，就是与各种角色共舞的一生。不同的角色，对女人有不同的期待和要求；角色不同，女性所承担的责任和义务也不同。一个女人生完孩子便从女儿和妻子的身份自然“升级”为母亲，但这只是生理意义上的母亲，照顾孩子吃、喝、拉、撒以及尽可能不让孩子生病的母亲。要成为完整意义上的母亲，我们还需要不断成长，面对孩子成长中出现的许多问题，我们要不断学习和提升，从心理上接纳和认同这种身份的改变。

“母亲”这个身份，在我以前看来，是多么天经地义、多么寻常的角色。我以为如同当女儿、当妻子，甚至跟梦想当一个设计师、当一个会计师、当一个心理咨询师一样，无非是称谓变了而已。但

事实证明，“妈妈”绝不仅仅是一个称谓的改变，而是一个女人从身心到意志的改变，甚至是价值观改变的一个过程。既要塑造孩子，也要塑造自己。这一过程如同凤凰涅槃，集木自焚方能在烈焰中重生。

做了妈妈以后，我的生活发生了根本性的变化，不能像以前那样去生活，同时也开启了自我成长模式。我听专业讲座，向有育儿经验的过来人讨经验，学习各种育儿技巧。当把这些因人而异的技巧用在自己的孩子身上收效并不好的时候，我开始抱怨和排斥，内心产生了深深的无力感，随之而来的还有焦虑、委屈、疲惫。一方面，我想找回因为养育孩子而丢失的自己；另一方面，我又想做一个能够兼顾职场和家庭的好妈妈。

我用了五六年的时间，花了很大的力气才从心理上认可了“妈妈”这个角色，也接纳了自己的身份转换，从纷繁杂乱中梳理出一点头绪，最后让养育孩子这件事慢慢从措手不及变得游刃有余。同时，我很惊讶，当了妈妈的人竟然在锻造中不会粉身碎骨，而是越来越有韧性。

女性从自己熟悉的角色过渡到一个全新的角色，从一个被保护者的角色升级为一个保护者的角色，这个转变过程并不顺畅，也不可能一下子就完成，而是需要经过激烈的矛盾和冲突，最后达到融合和升华，才能够真正担当得起“妈妈”这一重要职责。

妈妈——保护者、照顾者，是孩子所赋予我们的全新角色；女

性——被保护者、被照顾者，是我们多年来一直熟悉的角色。这两个角色存在很大反差且不匹配，从成为准妈妈开始，它们就出现矛盾和冲突，孩子出生以后，二者的矛盾更加凸显同时剧烈碰撞，使女性在不断学习的过程中得以成长，最后实现两个角色的逐渐融合。

女性是小我的部分，母亲是大我或忘我的部分，只有让这两个身份从矛盾冲突到渐渐和解，最后才能达到两个身份合二为一的圆融境界。

每当看见“小我”的部分出现沮丧，我就要开始觉察自己需要什么，或是恐惧什么，同时练习去转化这些紧张的能量，坦诚地面对自己，放下自己的期待后才可以不陷入和他人的纠缠中。

从怀孕、分娩、坐月子到陪伴孩子每一步的成长，每个阶段，冲突内容不同，体会不同，所带来的心理和生理感受也不同。在不同的体验和感受状态下，能够及时化解和转化负面情绪的妈妈，会走向好的一面；反之，则可能跌入黑暗中不能自拔。情绪被人理解和接纳，才能缓解和释放。

所有这一切向妈妈们提出了一系列问题：如何处理新关系？如何驾驭新身份？如何在分裂和矛盾中学会成长和应对？只有在养育孩子的同时，让自己成长，让这对矛盾慢慢协调起来，才能驾驭两种身份，并达到与孩子共同成长的美好境界。

这也是我写这本书的初衷。我希望将一个女性在成为妈妈的过



程中的孤独、沮丧、“暗黑”的体验呈现出来，让我们找到共鸣，并正视这些情绪。这样，我们在生养过程中因为对孩子有过糟糕念头所产生的内疚感才能释怀，并意识到我们都是平凡的、有血有肉的人，我们要先关爱自己，才能成为别人的母亲。

在我们担任的诸多角色中，女儿、妻子、母亲，这些头衔都有可能失去，而你要扮演一生的角色，其实是你自己。孩子只会陪你走完一段路程，那个“自己”，才会陪伴你终生。

我们要一边学做合格的妈妈，一边慢慢学做自己。我们与孩子的状态应该像舒婷《致橡树》中所述的那样：

我必须是你近旁的一株木棉

作为树的形象和你站在一起

根，紧握在地下

叶，相触在云里

每一阵风过

我们都互相致意

.....

每个妈妈，都是一艘独一无二的“母舰”。

每个我们，都是一个独一无二的自己。

我们不仅是妈妈，更是我们自己。

目录 | contents

## 第一章 01 怀孕期

### 腹中的新变化带来新关系 / 10

#### 1. 新的关系形成，学习成为保护者 / 12

心理准备 / 19

生理准备 / 33

#### 2. 关系之始，体会矛盾 / 43

如何化解矛盾心理 / 44

如何减轻生理压力 / 56



## 第二章 02 婴儿期

### 努力学做一位好妈妈 / 66

#### 3. 暂时放弃自我，开启以孩子为中心的新生活 / 68

妈妈明白你为什么哭 / 69

自身情绪稳定性格温和 / 75

#### 4. 新妈妈失去自我流下的一滴泪 / 82

面对女人和妈妈的角色冲突 / 83

远离产后抑郁这个大魔头 / 88

如何调适“失去自我” / 93

妈妈对孩子的爱与恨 / 103

#### 5. 不同类型的妈妈与同样的爱 / 109

抑郁型妈妈 / 110

无力型妈妈 / 114

焦虑型妈妈 / 117

放手型妈妈 / 119

控制型妈妈 / 122

#### 6. 和妈妈的相处状态影响孩子一生

亲密关系的质量 / 125

#### 7. 妈妈与孩子一起长大 / 131



## 8. 利用好爸爸的能量 / 136

爸爸的力量 / 137

环境的作用 / 140

## 第三章 03 幼儿期

## 孩子向外界迈出的第一个脚印 / 144

## 9. 妈妈的自我回归，学会放手 / 146

妈妈的心理状态 / 147

妈妈的生理力量 / 152

## 10. 对孩子逐渐放手，让他融入新环境 / 156

地域上独立：分房睡眠、独立上学 / 157

心理上独立：处理情绪、学习社会能力 / 160

妈妈拓展新生活 / 166

宝贝，所有家人都爱你 / 172

# 怀 孕 期

腹中的新变化  
带来新关系

能不能安全度过孕期的前三个月？  
周围的辐射会不会影响胎儿？

万一生了女儿（喜欢女儿的担心生儿子）婆家人会不会嫌弃？  
孕期老公会不会出轨？

剖宫产会不会很痛，顺产导致身材走样怎么办？

对市面上各种各样的幼儿书籍、绘本，妈妈怎么选？

参差不齐的多媒体资料、动画片，妈妈怎么选？

宝宝上早教，从两岁开始就表现出“神童”的特质，自家孩子要不要上，妈妈怎么选？

层次不同的幼教机构，妈妈怎么选？

请人和保姆照看孩子，还是自己照看，妈妈怎么选？

# 1



## 新的关系形成， 学习成为保护者

我曾和两个女性朋友探讨女人结婚以后该怎样平衡自我和家庭：

A 女生认为，女人一旦结婚只能属于她的家庭，一生的使命就是照顾自己的家和孩子，做贤妻良母，无怨无悔。

B 女生认为，女人无论何时都要拥有属于自己的自由，为了工作和爱好，不被家庭束缚，说走就走。

这两个朋友后来都结婚生子。当我们再聚在一起的时候，之前说过女人嫁人后要无怨无悔照顾家庭的 A 女生，因为照看孩子劳累辛苦，眉头紧锁，疲惫不堪，抱怨丈夫，埋怨婆婆，十足一个怨妇。之前说过女人不要被家庭束缚，过闲云野鹤般生活的 B 女生，自从生了孩子后连正常的朋友聚会都无暇参加了。

这不得不让我们思考，女性的生命角色到底是什么。



每个人都有自己的生活境界，或高或低；也都有自己的生命平台，或大或小。没有走进婚姻的女生，没有当妈妈的女生，大多数都扮演着受人宠爱、被人照顾的公主角色。生活无忧的未婚女性都曾想象过结婚以后要么当一个贤妻良母任劳任怨，要么当一个自由女神说走就走。

但理想很丰满，现实很骨感。我们在现实生活中感受到的多是冲突和矛盾，甚至是“原本的我”和“全新的我”之间的分裂和对抗。这个冲突和矛盾从胎儿在子宫里安营扎寨的那天开始就会愈演愈烈。

一个新的身份的突然来临，你是否为此在心理和生理上做好了准备？即使你做好了一系列的准备，当了妈妈后你会发现仍然有许多未知的东西等待着你去了解和面对。最后，你会发现原来这一切是一个不断学习的过程，学习如何成为一个妈妈的过程。

怀孕状况因人而异，有的人做好了充足的准备，在优生优育科学观念的指引下按部就班，什么时候受孕，什么时候吃叶酸，什么时候补钙，并为宝宝降生在哪个月份，属于哪个星座而提前规划。还有一部分人属于意外怀孕，要么不情不愿地在生或不生的心理摇摆中举棋不定，要么即使勉强留下胎儿，也会因为准备不足而显得

慌乱仓促。

我属于前者，在有准备的状态下怀孕，在决定要孩子之前已经翻阅了大量孕产方面的相关书籍，该补充的微量元素也在备孕期间有条不紊地进行补充。本来我是信心满满的，认为自己从事多年心理咨询工作，并在心理咨询工作中不断地反思和成长，足以淡定从容地应对接下来的种种挑战。但在从怀孕到养育孩子的过程中，我才赫然发现真正的试炼、修行才刚刚开始。记得一位同行兼朋友告诉我，你只有真正成为妈妈之后，才能更好地做好心理咨询这一工作。当我一路磕磕绊绊、摸着石头过河，探索为人母的各种经验之后，才真正理解了这句话的含义。孩子的到来给我带来了一系列心理上的变化。

怀孕本是一件幸“孕”的事，可是，对于准妈妈来说，思想忽然变得复杂了。从怀孕开始，我将不再是我，我的种种决定将要对腹中的小生命负责，常常会因一件小小的事情变得犹豫起来。首先，我会考虑要不要继续上班这件事。我向其他人借鉴经验，有人说只要不是重体力的工作，上班对孕妇有好处。但身边也有很多女性怀孕后选择了辞职在家、安心养胎，不用带着腹中的宝宝继续奋斗在工作岗位。原本做事果断的我，第一次开始纠结于上班好还是辞职

在家好，心中不断提出问题：

万一上班时不小心伤害了胎儿怎么办？如果不上班每天在家怎么排解孤单、寂寞呢？上班的话，会不会有人说丈夫不体贴，妻子怀孕了还要出来上班赚钱？不上班的话，会不会有人认为自己太娇气，刚怀孕就端起了“皇后”的架子？

当我把这些小苦恼向身边人诉说的时候，得到的只有一句话：不要胡思乱想，你现在最主要的事情就是保持好的心情，让宝宝在肚子里健康成长。别人以轻描淡写的一句“不要胡思乱想”作为安慰，自己却总是控制不住各种思虑：

能不能安全度过孕期的前三个月？

周围的辐射会不会影响胎儿？

万一生了女儿（喜欢女儿的担心生儿子）婆家人会不会嫌弃？

孕期老公会不会出轨？

剖宫产会不会很痛？顺产导致身材走样怎么办？

.....

就这样，我从没怀孕之前无忧无虑的“少女心”，变成了准妈妈各种焦虑的“玻璃心”。但为了腹中胎儿的健康，我必须把“玻璃心”修炼成强大的“钻石心”，以应对随时可能会让自己抓狂和不安的事情。

女人从怀孕开始，在很多只有自己才能够感觉到的变化中，开始了一趟孤独的旅程。这趟旅程中没有丈夫、父母、朋友，女性默默地忍受着种种的风险和不适，没有人懂你的心情和状态，没有人能够与你分享。但这种孤独同时也让自己变得强大起来，因为，准妈妈们认识到只有自己才可以保护腹中的胎儿。胎儿的要求、渴望及状态，只有身为母亲的自己才能感受、做出回应并且努力去呵护。从独自面对新生命、独自应对各种焦虑、独自学习各种育儿知识开始，女性特质中“母亲”这一角色开始了真正的成长。

我们以往依靠的对象如今都不能依靠，因为他们什么都不知道，他们知道的只是你的转述：孩子踢脚了、孩子不动、孩子在肚子里打嗝……

这种独自面对，尤其体现在准妈妈在医院里孕检的时候。当准妈妈进入候检大厅，腆着或大或小的圆圆的肚子，按叫号牌提示鱼贯而行，进行测血压、测体重、测胎心等一系列检查时，无论多么

体贴的丈夫都被“男士止步”四个字阻隔在门外，偶尔有不放心妻子进而探头观望的丈夫，都会被毫无表情的妇产科护士喝退。妇产科大厅俨然成了唯女独尊的“女权社会”，而这种“权力”是胎儿带给一个女人的，有些事情必须且只有自己去面对。

正是这些实实在在的改变，从生理到心理的延伸，影响了一个人的心理状态和人际关系。成为准妈妈的女性大多会有一种无所适从的感受，不只是身体的疲倦和不适，还会因为身体的变化造成心理的不安，体会到前所未有的孤独。

惶恐、无所适从，还有愤怒，站在这些情绪背后的是一个委屈的小女孩。这个小女孩虽然即将被另一个生命称作“母亲”，但实际上她还没有成长起来，她还不知道如何对另一个生命负责，她还不知道怎样去承担这种生命之重。

这些复杂的情绪会导致女性分成两种：一种女性未能在这种情绪中成熟起来，将这种情绪变成了憋在心里很久都难以化解的怨气，把心里的委屈以一种抱怨和指责的方式表达出来，抱怨旁人让自己落入这般境地；另一种女性则在这种情绪中变得坚强起来，能深刻感受到自己和孩子是一体的，是孩子的保护者，必须让自己从柔弱的状态中强大起来。女性就是在各种复杂情绪中不断地成长，慢慢

学习如何成为一位母亲，学习如何承担这个角色赋予我们的责任。

当女性向着“妈妈”这个身份独自迈进的时候，她将对固有的生活主题进行重新排位，逐渐从女儿、妻子的角色过渡到妈妈的角色。在这之前，女性即使已为人妻，内心依然是一个小女孩，从未被训练或体验过“妈妈”这一全新的角色，没有直接经验可遵循和参考，也没有万全的准备和应对策略，只能听取各式各样的观点，摸着石头过河。

“女儿”是一个被保护的角色，“妻子”是一个对等的角色，只有“妈妈”是具有新高度的角色。怀孕期就是一个准备期，短短10个月，女性将从心理上准备成为一个保护别人的角色。




## • 心理准备 •

### 准妈妈心理变化及心理准备

我们常说，在做任何事情的时候都要做好各方面的准备。对于大多数即将为人母的女性来说，第一次做妈妈毫无经验可谈，因此，有一个好的心态和心理准备是非常重要的。

怀孕期间女性的心理处于“分裂”状态，从柔弱的女生到强大的母亲，是生理和心理的重要变化过程。



准妈妈小张是北京某外贸公司的白领，在一次体检中得知自己怀孕了。着急抱孙子的婆婆高兴之余又不免担心，怕自己伺候不好这位平时就爱耍小性子的“大小姐”。果真如婆婆所料，因为早孕反应，小张常常觉得饭菜不可口，身体不舒服，工作不顺心，并因此发脾气，要么在家摔摔打打，要么因为婆婆或丈夫无意中说的的一句话就委屈落泪。婆婆对她一再迁就，丈夫也小心翼翼应对她的情绪无常，但家庭矛盾依然只增多不减少。丈夫担心婆婆心脏受不了，于是就把岳母请到家中照料怀孕的小张。

可是即便和亲生母亲相处，小张的脾气也一点不见好转。有一次，竟然因为母亲看电视影响到她休息，就和母亲争吵了起来。丈夫一筹莫展，只好把这件事告诉了在深圳做中医的岳父。岳父听了很生气，说应该早些告诉他，因为小张的这种状态并不是简单的情绪问题，而是孕期焦虑症。他赶紧来到北京，给女儿开了一副专为孕妇调养的药方，并且站在医生的角度给女儿很多中肯的指导和建议。经过一段时间的调养后，小张的脾气缓和了很多。两家人曾一致认为是她性格、脾气的问题，没想到竟然和孕期焦虑症以及孕期气血不调有关。



女性在妊娠过程中出现的一些问题，往往是身心相互作用的结果，而不仅仅是生理上的反应。心理方面的一些因素，如孕妇的情绪情感、知识经验、心理素质等往往可以影响生理反应的严重程度和时间的长短。在日常生活中，孕妇的行为与情绪直接影响着家庭气氛。

比如我们在新闻报道中看到，某准妈妈因为不堪忍受分娩的痛苦，从医院跳楼，结束了生命；某妈妈因为在哺育孩子的过程中，同婆婆和丈夫产生矛盾，带着孩子从楼上纵身一跃。这些看似平常的事情，怎么一旦发生在准妈妈或新手妈妈身上就能严重到闹出人命的境地呢？事实上，这都跟孕期女性的心理变化有关。

准妈妈不仅承受着孕激素带来的生理变化，也承受着焦虑和担心带来的心理变化，在双重夹击的情况下，她们敏感又脆弱。而这股压抑在心里的暗流却很难找到疏解的出口，只能任由这种情绪在心里发酵，直到承受不住彻底崩溃，要么导致女性产后抑郁，要么导致家庭内部战火纷飞。

从我本人经历怀孕、分娩的情绪变化，以及接触和辅导过的一些有产后抑郁症的妈妈们的情况来看，我认为，让一个准妈妈变成一个心理专家，实在强人所难，也不现实。但我希望每个即将做妈

妈的女性都能够意识到，所谓的“准妈妈”，就是要在怀孕的过程中，对自身和胎儿的未来做好准备。

在这个准备过程中，可依靠专业的心理辅导、专业的书籍以及听取一些他人的经验，从而储备一些心理学的知识，伴随自己完成整个怀孕阶段，同时能够及时对自己的情绪做出调整，也为即将到来的分娩做好准备。

心理学研究证明：当一个人能够预见到某种行为的后果，能够预见到即将发生的事情，那么当这个行为和事情出现的时候，他的恐惧和焦虑就会下降很多。如果他准备了应对这些可能出现的危机的方法，在面对这些问题时，就可以主动解决，而不是被动承受。

准妈妈需要做好哪些心理准备呢？

### 1. 确定妊娠态度

你是否愿意做妈妈？有计划的生育和未计划的生育给女性带来的影响差别很大。渴望做妈妈的女性所生的孩子，无论在心理上还是身体上都更健康一些，所以，将态度放在首位，怀着期望的态度，会让你的整个孕期变得顺利和自然。

### 2. 角色认同和转变

怀孕后，女性必将经历形体、情绪、生活习惯等方面的变化，还有夫妻之间的相处方式、生活方式和空间自由度的变化，要接受孩子出生以后夫妻彼此自觉不自觉地要将一部分情感转移出去的变化。提前认同这种变化，做好心理准备，要比孩子出生以后再面对这些变化更易接受、更理智。

### 3. 调适情绪

让女性在怀孕期间不恐惧、不焦虑、不紧张是不可能的。

我们要做的是将这些负面情绪降到最低，努力调适，让自己的情绪保持良好和健康（母亲的好情绪相当于胎儿的阳光和雨露）。医学研究表明，当准妈妈快乐、平和、幸福的时候，她的心跳均匀，血压稳定，体内各种激素之间呈平衡状态。这种状态最利于胎儿的生长发育。

#### 4. 了解自己的性格特征

孕妇应该了解自己的性格特征，因为性格会影响我们的处事方法和行为方式。当一个人充分地了解自己的性格特征后，基本能够预估自己在一些特定事件上的反应方式。比如，性格外向的人，看待问题会更乐观；反之，性格内向、容易胡思乱想的人，在原有问题上会多一些焦虑。



## 多学习会筛选

当宝贝熟睡入梦乡，妈妈守在小床旁，不是缝补针织而是埋头在书堆中，一页一页地读着育儿书籍，从中寻找着可以给孩子的最科学的爱……

这是我当妈妈后所经历的一个又一个夜晚。

伴随着孩子呱呱坠地，我成为了妈妈。我一边充满爱怜地呵护着新生命，一边认真研读着我搜集到的育儿书籍。其实，有关育儿的书我在孕期时就开始翻阅了。为了当一个称职的妈妈，我试图做好充分的准备，并且随着孩子的成长也不断地在学习中提高自己。

我们都知道，一个人的恐惧和不安往往来自对未知事物的担心。怀孕对于大部分女性来说，是从未经历过的新事物。所以，随着胎儿的成长变化所带来的女性自身的一系列改变，难免会令准妈妈焦虑和不安。

有条件的准妈妈在孕早期就会接受专业的医疗机构或专业心理咨询师的辅导和干预，在整个怀孕过程中，及时了解怀孕带来的身体变化，同时了解自己不同时期的情绪状态。

便捷的网络信息、各种孕产书籍，让准妈妈头疼的不是没有内容可查可看，而是面对太多的内容无从下手。

以我“过来人”的经验，无论是孕产类的专家博客、微信公众号还是个人的怀孕生产以及育儿心得体会，都可以参考。但要把握一个宗旨：让自己的情绪保持乐观和自信，胜过逼迫自己看书。

有一位准妈妈向我诉苦，她怀孕期间赋闲在家，百无聊赖的时候找来不少孕产方面的书翻看，内容大同小异、千篇一律，而且看到书里描述的有关宫外孕、羊水栓塞、难产等特殊情况，着实把她吓得够呛。于是，她干脆不再看这些书，开始看小说，怀胎十月期间她看了将近一百本小说，创下了有生以来年均阅读量之最。最重要的是，她在读小说的时候，心情十分愉悦，心无杂念，坏情绪自然消失，胎儿也安稳踏实。

我们面对市场上琳琅满目的《怀孕指南》《怀孕宝典》《怀孕一本通》等书籍，选择起来难免头晕目眩。因此，**学会从中选择有效信息，结合自己的实际情况对信息进行筛选和过滤尤其重要。**“学会选择”在未来的育儿之路上也是一项重要的课题。

比如：

面对市面上各种各样的幼儿书籍、绘本，妈妈该怎么选？

面对良莠不齐的多媒体资料、动画片，妈妈该怎么选？

看到别人的宝宝上早教班，从2岁开始就表现出“神童”的特质，自己的孩子要不要上，妈妈该怎么选？

面对收费和层次不同的幼教机构，妈妈该怎么选？

由老人和保姆照看孩子还是自己照看，妈妈该怎么选？

.....

自从有了孩子，妈妈会时刻面临“选择”难题。会选择，就会少走弯路，也不会受别人左右。

选择育儿类书籍，我们可以关注以下三个方面：

### 1. 科学实证类书籍

主要内容为女性在怀孕期身体的各项指标变化，胎儿在各个阶段的成长发育状态等，以及经过科学研究和观察后得出的结论。

### 2. 国内外畅销的育儿百科类书籍

这样的书籍经过市场和读者的检验，具备专业水准和不同的育儿思维。准妈妈可以综合国情和中外不同的育儿观念，多角度去看待分娩和育儿问题。

### 3. 心理学方面的书籍

养育者需要在各个阶段了解和关注自身心理状态和婴幼儿心理状态，带娃如同打仗，知己知彼才能游刃有余。

### 4. 遵循只看好书、杜绝坏书的原则，选择自己喜欢的书

比如，人物传记、诗歌、儿歌、童话故事、世界名著、游记、艺术画册等。杜绝会对人的情绪等各方面产生消极影响的书，尤其在怀孕期间避免看含有淫秽、打斗、杀戮等内容的书籍。



准妈妈把握了这几个方向，选择书籍时就不会盲目，也能使原本由于没有怀孕经验而产生的焦虑适当放缓。适应自己身体的节奏，做一个心态平和、具备相关专业孕产知识且理智的准妈妈。



## 适当获取他人经验，但不要迷失方向

从孕期开始，女性就踏上了一段全新的、未知的路途。在这段路途中会遇见各种问题和疑惑：胎儿是如何生长的？孕期怎么吃才是对胎儿最有利的？产后坐月子是否真的什么事都不能做？哺育一个新生命，母乳是不是最好的选择？……

过来人的经验，因人而异，各有不同。有的人说整个孕期吐得一塌糊涂，有的人却说孕期什么反应都没有；有的人说怀孕不要贪凉，要平稳养胎，有的人却说可以随心所欲地吃想吃的东西，可以运动；有的人说剖宫产令宝宝聪明还不影响妈妈的身形，有的人说顺产令宝宝健康还利于妈妈身体恢复；剖宫产的妈妈说千万不要选剖宫产，太不人道，顺产的妈妈说千万别选顺产，会痛得死去活来；有的人说母乳喂养是最好的喂养方式，有的人说奶粉营养更均衡……这些说法和经验让准妈妈们眼花缭乱，无从下手。同一个问题，不同的人给出的经验不同。获取他人经验但不要迷失方向，是这个时期需要把握的重点。

怀孕之前，很多人提醒我孕期的注意事项：比如，乘坐公交车不能抬胳膊、抓扶手，容易抻着导致流产；不能吃寒凉的水果；不能吃火锅；不能喝咖啡；不能吃快餐、喝冷饮。甚至有些上了年纪的阿姨还叮嘱我：不能咬筷子头，以免以后喂奶时孩子会咬乳头；

不能留长发，会跟腹中的宝宝争夺营养；不能化妆，因为化妆品会伤害胎儿。总之，各种不能。听到这么多“过来人”的良心忠告，我忽然觉得做个孕妇跟坐牢的犯人没什么区别。

朋友甲和朋友乙给我的建议就完全相反，这让刚怀孕的我有种莫名的恐慌和不安全感，畏首畏尾，做什么事之前都要先翻翻书，看看自己的选择是否正确。

亲朋好友的建议，我觉得都很有道理，但我发现他们的观点又互相矛盾。

此后，我意识到与其听大家的建议，不如自学正确的知识，再结合自身的状况度过孕期。因为没有谁比你更了解自己的身体，也没有谁能第一时间知道你身体哪里不舒服、哪方面有需求。

在我忍不住喝了咖啡、吃了火锅，也吃过垃圾食品的情况下，生出的宝宝依旧很健康。我也没有在怀孕期间把自己的秀发剪短，没有放弃化妆，整个孕期的我依然是美丽的。所以，别人的经验可以参考，但一定不能迷失自己。

大千世界，各有不同，我们不该以点概面、以偏概全。体质偏凉的准妈妈，要适当避免或减少食入凉性水果；但体质偏热的准妈妈，适当吃一些凉性果蔬反而能达到平衡。如果你是吃钙片就容易

便秘或喝补血药剂就容易恶心的准妈妈，就不要听别人的经验盲目地补钙、补血，而是要遵医嘱，多学习科学的孕育知识，时刻关注自己的身体状况和变化，通过食物去补充，更有益于身体健康。

我始终相信，怀孕是一种生理状态而不是生病，不要拿过多的禁忌约束自己，以最轻松的心态面对，以最舒适的状态待产，用最想吃的食物犒赏自己，大抵也不会太偏离方向。

以一种自然的心境迎接怀孕和分娩的到来，以愉快、积极的态度对待孕期所发生的变化，坚信自己能够孕育一个健康的小生命，完成将他平安带到这个世界上来的使命，就是我们需要做的心理准备。



## • 生理准备 •

### 适当运动，为胎儿提供良好的生存空间

我看过一期电视节目，参与的嘉宾都是处于孕中期的准妈妈，这些准妈妈们身怀六甲，同时也身怀“绝技”，并且在节目现场为大家表演。

“舞蹈妈妈”跳肚皮舞，“瑜伽妈妈”示范孕妇瑜伽，“钢管舞妈妈”跳钢管舞，吓得主持人直喊停。

节目中的妈妈们神采飞扬，谈笑自如。这些有专业背景的妈妈带给观众的是惊叹和不可思议。

还有一位登山运动员，她曾在登山途中突然临产，来不及赶回营地生产，在丈夫的陪伴下，顺利把孩子生了下来。丈夫用打火机烫了随身携带的刀具消毒，亲自割断了脐带，母子平安。当然，这是特例，不是普通人能效仿的。

孕期运动因人、因时而异。上述这些女性，本身就是某方面的专业人员，怀孕前她们就一直坚持高强度的运动，怀孕后只要她们身体健康，持续练习是可以的。但是，如果你怀孕前就不喜欢锻炼、不经常锻炼的话，这些高强度的运动则不可取。

从这些女性们的“特殊”表现来看，我们应该明确运动对于生理健康的准妈妈来说，非但不是禁忌，而且应积极提倡。

孕妇适当地进行运动，不仅对孕妇本身有很多好处，而且也是在对胎儿进行运动胎教。胎教的形式多种多样，运动中的妈妈其实在和腹中的宝宝一起运动，这种胎教是有益的。选择适当的运动，可以增强自身免疫力并促进胎儿健康发育。合理的运动能促进准妈妈的消化吸收功能，给腹中的宝宝提供更充足的营养，让准妈妈有充足的体力顺利分娩，分娩后也能迅速恢复身材；可以促进血液循环，提高血液中的含氧量，消除身体的疲劳和不适，保持精神振奋和心情舒畅；能刺激胎儿的大脑、感觉器官、平衡器官以及呼吸系统的发育；可以促进母体及胎儿的新陈代谢，既增强了孕妇的体质，又使胎儿的免疫力有所增强；还可以使孕妇的肌肉和骨盆关节等得到锻炼，为日后顺利分娩创造有利条件。

这么多的好处和道理谁都懂，真正实践起来却有难度。我认为，这也是要当妈妈的女性面临的一个挑战。怀孕之前，我们是独立的

个体，精神好的时候可以动如脱兔，精神不好的时候可以无条件赖床。而怀孕之后，我们需要呵护的是胎儿的生存环境，不能因为过分慵懒而让身体体质变差，导致胎儿发育不好，或增加将来分娩的难度。这是我们第一次不能随心所欲、由着自己的性子行事，而要顾及胎儿的安好与健康。

在我怀孕 3-4 个月的时候，常常感到困倦与怠惰，一整天都没精打采的，每天什么都不做却感觉非常累，爬几步楼梯就气喘得难受，吃完饭稍微坐一会儿就开始犯困，散步最多走半个小时就累得不想动。

有时候我会很自责，明明该去散步，该做些简单的运动，却总有疲劳感，像是故意犯懒，但晚上休息的时候睡眠质量又非常差。

后来医生给出了一个合理的解释：

孕妇之所以总有疲劳感，是因为在孕妇的血液里，存在一种身体分泌的类似麻醉剂的激素，它的主要成分是黄体酮，主要作用于子宫。这些物质能使子宫的肌纤维松弛，避免过早的疼痛，从而使胎儿可以不受干扰地成长。尽管孕妇在这期间经常感到疲劳，常常想睡觉，然而孕妇却不一定能在这一时期得到理想的休息。只有 25% 的女性在怀孕的前 15 周能享受到令人满意的睡眠。伴随怀孕

出现的其他现象，如恶心、呕吐等，也会影响睡眠的质量。

孕期疲劳的时间因人而异。不过，到了孕中期，大多数准妈妈可能会感觉自己又恢复正常了。但也别高兴得太早，到怀孕7个月左右的时候，准妈妈可能又开始打不起精神，感觉疲劳了。因为在孕后期，会出现体重增加、腰酸背痛、尿频尿急的现象，各种各样的状况会让孕妇睡不好觉。

作为胎儿的保护者，准妈妈对抗着这么多的生理折磨，同时也要适当运动，为胎儿提供良好的生存空间。

运动的好处主要有以下几点：

### 1. 缓解焦虑

尤其是孕妇瑜伽可以缓解焦虑。放一首冥想音乐，闭目静坐，在心里和宝宝沟通，心平气和，血液循环顺畅，腹中的宝宝就会得到充足的氧气。尤其是胎动不安的“淘气宝宝”也能在妈妈的平静中安静下来。或者在天气好的时候，在大自然中散步，洁净、安全，充满鸟语花香的公园是最好的场所。准妈妈看到路边的花草、树上的枝叶、玩闹的小鸟、欢乐的孩子，



都可以告诉腹中的宝宝，宝宝能听到妈妈的声音，这也是一种胎教。

## 2. 避免孕期并发症

如果每天坚持爬楼梯、去公园散步，不仅能消耗多余的热量和脂肪，还有利于降低血糖，尤其是高龄产妇，一不小心就会惹上高血糖、高血压的麻烦。如果在孕期自己变成了一个胖子，那么生产后想要减掉长在身上的脂肪会十分困难。适当运动，既可以防止血糖、血压升高，又能使脂肪含量降低。

## 3. 为分娩和育儿做准备

在孕期经常运动的准妈妈，骨骼和肌肉都更有力量和弹性，有利于分娩。在宝宝出生以后，妈妈也可以用更有力量的胳膊抱起宝宝。

一般来说，怀孕是正常的生理过程，健康的孕妇可根据自身情况选择一种让自己既愉快又轻松的运动。但是，有些孕妇不适宜做运动，如出现先兆早产、阴道出血等情况的孕妇，以及在某些情况下，医生建议不要运动时，我们一定要听从医生的话。



## 调整饮食，为胎儿提供充足的营养

没有怀孕之前我们都能按自己的喜好选择食物，想吃什么就放开了吃，不想吃什么就干脆对自己不感兴趣的食物说“NO”。一旦成为准妈妈，似乎连吃东西都不能自己说了算。

无论是在孕妇交流群还是育儿论坛，我们总会看到满屏的问题：孕妇能不能吃羊肉？能不能吃螃蟹？能不能吃鸡肉？能不能吃兔肉？能不能不吃肉？……我的回答是：不能不吃肉。

从怀孕到孩子出生后的一段时间里，我几乎放弃了所有的个人爱好，包括饮食方面的。怀孕期间，我看到一本书上说，聪明的宝宝是吃出来的。处于孕期和哺乳期的女性应该按照营养要素科学规划自己的食谱。孕妇要特别注意科学的饮食，不是自己喜欢吃什么就吃什么，而是要根据胎儿发育的需要来选择。

天生不爱吃肉的我，却要硬着头皮吃肉，完全违背了自己的心愿。当那个小生命在我的身体中发育时，我日常的饮食起居就都以他为中心了。我运动，是为了给他营造更健康的生存环境；我吃东西，是在为他增加营养。

在饮食上，准妈妈要做的准备是调整自己原来的饮食习惯。你

不只是你自己，你还是孕育者、哺育者。

准妈妈不能只按自己的喜好吃饭，为了孩子的健康，即使再不爱吃的食物也要吃一点。胎儿的成长是最需要营养的。

女性怀孕以后，大多数人都会有不同程度的口味改变。有的人会变得什么都吃不下，看到油腻的食物就想吐；有的人会变得十分重口味；也有的人会突然想吃各种反季节的东西，比如在冬天想吃西瓜，在夏天想吃冻柿子。

还有的人的口味在不停地改变，上午想吃辣，下午就变成想吃酸；一会儿想吃肉，等肉做好了又不想吃了；还有的人不想吃山珍海味，却要吃路边的麻辣烫。

对于孕期口味的改变，我们不用刻意去纠正，更不用抱怨和担心，顺其自然，想吃的东西可以多吃一点，但仍然要保持饮食均衡。不能偏食挑食，不要长时间只吃一种或一类食物，否则不能满足宝宝的营养需求。

在孕期的饮食上，我归纳了三方面要素：

### 一是谷类。

民以食为天，五谷杂粮，吃得越杂，营养越均衡。谷类食物的多样性，能让孕妇的营养摄入更丰富。

### 二是果蔬类。

应季的水果蔬菜永远是最好的维生素来源，孕妇要多摄取维生素和矿物质，这样才能给孩子均衡、科学的给养。

### 三是肉类、蛋类、奶类。

无论是选择陆地上的动物、海洋里的动物，还是奶制品，总之，孕妇要摄入充足的蛋白质。

## 按期孕检，监测胎儿的发育情况和自身的健康状况

从怀孕到生产，我们都会经历各种孕期检查。孕检过程中，胎儿发育的大小，既是医生关注的问题，也是准妈妈关心的问题。

孕检既能让准妈妈了解胎儿成长的点滴，又能及时发现胎儿可能出现的发育危机。同时，了解自身的健康状况，及时发现问题，从而进行干预。

有一位女性朋友在怀了二胎以后，因为工作忙不好请假，就擅自放弃了孕检，认为老大没有孕检也平安出生，老二肯定没事，结果在怀孕 12 周的时候，出现了先兆流产。这位准妈妈去医院检查后才知道，由于平时上班很辛苦，饮食不均衡，睡眠也不足，造成贫血，导致出现了流产现象。后来她及时住院进行了保胎并调整营养，腹中孩子的情况才稳定下来。

所以，按期孕检是每个孕妇都必经的重要环节。孕期检查不仅可以定期为孕妇检测身体情况，同时也会检查胎儿的发育情况。因此，准妈妈们必须引起足够的重视，这对自己与胎儿都至关重要。

每个准妈妈由于自身体质不同，在孕期的反应也有所不同。而

在孕期的不同阶段，孕妇的身体状况又会有所变化，因此定期检查可以让孕妇了解自己的各项身体指标是否达标，一旦出现问题需要及时治疗。

同时，孕检可以监测胎儿情况，医生会测量胎儿大小、心跳等。孕期检查对优生有着非常重要的作用。

孕期检查在监测孕妇、监测胎儿的同时，还帮助孕妇为分娩做准备。医生在了解了孕妇及胎儿的情况后，会给予分娩的建议。

## 2



# 关系之始，体会矛盾



## • 如何化解矛盾心理 •

在心理方面，准妈妈容易出现各种担心：恐怕因为自己的不小心而危及腹中的孩子；因孕检所产生的压力；对形象变丑的恐惧。在生理方面，准妈妈会出现孕期反应、身体的不便等。喜悦可以被分享，但恐惧、焦虑和压力需要自己独自面对。

### 害怕伤害腹中小生命

女性怀孕后，一家人都会很开心，也很紧张，因为即将有个小生命来到这个温暖的家庭中。对准妈妈来说，除了第一次孕育的喜悦以外，还有很多复杂的情绪，这些情绪会让准妈妈患上特有的“孕产病”。

此时准妈妈最大的矛盾心理就是害怕伤害腹中的小生命。刚怀孕时准妈妈会很兴奋，一直在想：我怀孕了，我要当妈妈了。可是



兴奋之余又会想到怀孕前3个月要很小心地保胎，很多好吃的食物不能吃，很多热闹的地方不能去，甚至看到别人玩手机都要离他远一点，熬夜的习惯也不得不改变。

还有很多准妈妈精神高度紧张，尤其是在怀孕之前患过感冒或在怀孕之后生病了的准妈妈，生怕因此影响宝宝发育。有不少准妈妈因为担心而产生很多问题，比如：

◎我怀孕6个月了，虽然做了各种检查，但还是会有很多担心，身心的压力好大，怎么办啊？

◎我在单位体检时做胸透了，检查仪器所产生的辐射会不会影响胎儿呢？

◎没查出怀孕之前我吃了孕期禁用药（抗过敏类），会不会让孩子变成兔唇呢？

◎3个月前我搬进刚装修好的房子，现在发现自己怀孕了，在这种情况下出生的宝宝会不会不健康呢？

◎最近厨房出现好多蟑螂，老公每天都在厨房里喷杀虫剂，这些杀虫剂会不会伤害腹中的胎儿呢？

◎在怀孕4个月的时候，我不小心吃了一些变质的坚果，当时是混在麦片里吃的，没有太注意。谁能告诉我，腹中的宝宝会不会感染黄曲霉素？

◎怀孕3周时，我在不知道怀孕的情况下因为口腔溃疡超量口服了“牛黄解毒片”，感冒发烧时，又服用了“阿莫西林”，怎么办呢？万一孩子生下来有缺陷，我会恨死自己的。

◎我都不敢用家里的电器了，洗头发后让头发自然风干，不再用电吹风，家里的烤箱、微波炉都不再使用，怕辐射会伤害到胎儿。

◎在怀孕3周时，因为不知道怀孕我去泡了温泉还蒸桑拿，听说在怀孕初期泡温泉或蒸桑拿都可能对胎儿神经系统造成伤害，我非常害怕，该怎么办？医生说没有什么检查方法可以查得出所有问题，我很痛苦。

◎孕检结果一切正常的胎儿一定健康吗？我现在怀孕7个月了，孕早期服用过紧急避孕药，还用水杨酸泡脚，孕期总爱胡思乱想，会影响胎儿发育吗？

.....

诸如这样的问题还有很多，我在怀孕的时候也出现了类似这样的焦虑和担心。既想让自己保持美丽，又担心化妆品的成分会伤害宝宝；将平时爱穿的高跟鞋都收在了柜子里；穿凸显身材的衣服担心勒肚子，于是都换成了宽松的孕妇装；不穿防辐射服担心宝宝受到辐射，穿上又觉得不好看。有的医生说，孕妇防辐射服并不一定能防辐射，主要因为生产厂家良莠不齐，所用材料也不尽相同。但为了保证宝宝的健康，大部分准妈妈还是会买一件穿上，更多的是给自己一种心理安慰。感冒时也不敢服用任何药物，只是多喝水和多睡觉，生怕自己的任何一个疏忽伤害了孩子。

有一位朋友，在怀孕后期旧病肾结石复发了，疼痛难忍，但她一粒止痛药都不吃，医生建议她喝“排石颗粒”尽快把结石排出来。但她还是忍着疼痛，冒着汗珠，选择大量饮水的方法，自行把尿路结石排了出来，着实演绎了“女子本弱，为母则刚”。

这样的心理状态是大部分经历过怀孕、生产的女性都曾有过，担心胎儿、害怕伤害宝宝的心理压力则有轻有重。

尽管检查已显示胎儿各方面情况正常，但大部分准妈妈还是会不断地想象，并产生一大堆疑问：宝宝长得好看吗？是男孩还是女孩？是什么模样？有没有畸形？胎位正不正？能不能顺产？……随着怀孕周期的增加，准妈妈的问题也越来越多，患得患失也越明显。

之所以会出现这种现象，可能与准妈妈高龄初产或者有过流产史有关。有时候还与孕妇体内的激素变化有关，因紧张、焦虑的情绪而引起心情的改变，时好时坏。如果以上忧虑仅仅是一闪而过，则属于人之常情。但如果这种想法很顽固，时时刻刻困扰着准妈妈，甚至影响到准妈妈的休息、睡眠，就需要准妈妈调节好心态，消除紧张情绪，按时进行产前保健检查。

这也是一个女性对孕育生命从懵懂无知到逐渐接受的必经之路，直到孩子平安降生，才能彻底放下之前的担心和害怕。



## 消除孕检的恐惧

在怀孕期间，多次孕检是令准妈妈感到“害怕”的事情。每一次都小心翼翼，怀着忐忑的心情向医生咨询胎儿的情况。

孕检使得准妈妈们产生很多不确定的恐惧。

有一位准妈妈在进行腹部 B 超检查时，被医生告知胎儿左手指末端看不清楚，不排除畸形的可能。这个消息让她几天几夜不能入眠，暗暗垂泪，直到第 6 次 B 超检查结果宣告孩子健康，她才打开紧锁的眉头。

还有一位准妈妈，因为在第一次孕期检查的时候听不到胎心，医生建议她流产。这位准妈妈犹豫、矛盾、纠结了好多天，最后说服自己再等等看。她又到另一家医院检查，终于听到了胎心，这令她喜极而泣。

作为 34 岁的高龄孕妇，我很担心宝宝的健康，所以整个孕期的检查都是按照医嘱定期进行的，丝毫不敢怠慢。

对于高龄产妇，唐氏筛查似乎成了一个绕不开的检查项目。

我在接受唐氏筛查的时候有一项指标不合格，医生要求我做羊

水穿刺，并在责任书上签字。责任书的内容分为两部分：第一部分说明羊水穿刺过程可能会导致感染、胎盘脱落、流产、大出血、刺伤胎儿等情况；第二部分说明后期的羊水细胞培养可能会失败，有可能得不到结果。医生解释说，羊水穿刺过程中出现问题的概率约为千分之一，但她做过那么多例穿刺，至今还没有失败过。

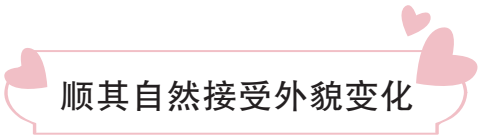

看着这份让人惊恐的责任书，我理智地向医生提出了自己的异议。当时自己的年龄离 35 周岁还差好几个月，在概率上就会降低一些。为了宝宝的安全，我不愿意冒哪怕万分之一的风险，于是我冷静地拒绝了羊水穿刺。医生让我在病例上写下：我知道宝宝可能有畸形、愚型、心脏病、营养不良等先天疾病，后果自负。先生站在医院门口问我：“你怎么想？”我说：“我的孕期状态非常好，能吃能睡，没有腰酸背痛。我不相信这个如此疼惜我的孩子有问题。如果不幸，宝宝真的有问题，我认了！我会好好爱他、养他！”说完，我的眼泪哗哗地流，先生紧紧地抱着我。如今，我的孩子已经 6 岁了，身体、心理都很健康，性格也很好。

事实证明，不是所有的孕妇都必须接受唐氏筛查，尤其是刚刚接近高龄产妇年龄界限的准妈妈，完全可以根据自已的实际情况，做出合理的选择。

和准妈妈们交流时，我发现大部分人都对每次的孕检很焦虑，有的人甚至紧张到检查前一晚无法安睡，等待检查时手脚出汗、心慌意乱。孕检时，准妈妈所产生的一切情绪都源自她对宝宝健康的担忧。因为我们看不到腹中的宝宝，只能凭借医生的检查、解释和一些影像学资料来感觉，那份不安定的情绪本身源于视觉心理。就如同开灯和关灯带给人们不同的心理感受一样，孕检就如关灯之后的朦胧月光，不会美化你希望看到的，反倒因为视线模糊从而放大了内心的担忧。

当我经历过后才发现，**治疗恐惧最好的方式是信念，就是相信自己！**如果你相信自己，那么强大的信心不会让你摇摆、让你游离，只会给你希望和舒展的身心。虽然我们看不到，但你的自信能为你提供足够的力量以应对各种问题。一旦我们对宝宝的健康有所担心时，首先要相信自己；其次选择相信医生，医生专业的检查结果是真实的，勇敢面对并做出你的调整、你的努力，就会带来积极的一切。

自信，也是准妈妈升级成妈妈以后必备的心理素质。面对外界的各种声音以及照看孩子的各种杂事，如果没有坚定的自信，肯定会让自己陷入无助的状态。




## 顺其自然接受外貌变化

爱美之心，人皆有之。作为准妈妈也不例外。但怀孕之后身体发生的种种变化令准妈妈们措手不及，会时常感觉自己没有以前那么优雅和富有魅力了，甚至担心这些变化会不会影响到产后的生活。

另外，准妈妈比一般人更敏感，身体出现的种种状况，不仅会使她对自己有全新的感受，也让她对周遭事物进行更进一步的检视。对于判断自己是不是一个被人爱的母亲、腹中的孩子是不是一个被众人所爱的孩子，准妈妈不由自主地拿出了最高标准。这也是许多人抱怨女人怀孕后变得吹毛求疵、斤斤计较的原因。

新闻曾报道过一位准妈妈在怀孕 5 个月时，因为容貌变丑而遭到老公嫌弃，后来老公不辞而别的事件。





镜头中，这位准妈妈声泪俱下地讲述自己和丈夫原本非常恩爱，以为有了宝宝后家庭会更美满、幸福。未曾想，当时因早孕的不适导致自己情绪不稳定，整天跟老公无端发火，到了孕中期，自己的身体又出现了各种各样的变化，令丈夫觉得她非常“碍眼”。首先是皮肤的变化，这位准妈妈原本光洁的皮肤出现很多痘痘，黄褐斑也越来越多。其次，每当她和丈夫对视，丈夫都说她的眼睛里有红血丝，鼻子变大很多。最后，她的腋下、乳晕、大腿内侧都渐渐出现了像没洗干净一样的色素沉着。因为怀孕造成自己身体的分泌物增多，总带有一种不太好闻的味道。每当她让丈夫摸摸她的肚子，丈夫都会非常嫌恶地躲开，并且以保护胎儿为由，和妻子分床睡觉，夫妻之间连最基本的亲昵都不复存在。为此，这位准妈妈非常难过和委屈，几次情绪失控。直到有一天她起床后发现，丈夫为了躲避她这个“丑老婆”而逃之夭夭。

这也许是个案，但怀孕后的女性都会不同程度地变丑却是不争的事实。在妇产医院里，我们看到大部分孕妇素面朝天、不施粉黛，臃肿的身体配上不时尚的发型以及不用任何化妆品的脸庞。

准妈妈除了担心外貌变丑以外，还有心理上的不安。比如，有的准妈妈会担心自己因为变丑而遭到老公嫌弃，或者因为自己有孕在身，担心丈夫出轨，以及生产后身材变形，不能恢复之前的样子。

如何降低因外貌变化带来的恐惧感，除了产后的锻炼和修复之外，还需要准妈妈有强大的内心。

当你不再刻意追求怀孕前的身体曲线时，体形恢复效果反而更好。学会热爱现阶段强壮的可以哺育宝宝的身体，而不是一味追求跟以前的身材一模一样，反而会让我们的心情更轻松。

以下这些练习可帮助准妈妈排解压力：

1. 每天进行冥想，并学会正确地呼吸，聆听舒缓的音乐。
2. 练习强而有力的站立体式，保持缓慢的深长的呼吸。这能让你内心平静，给你脚踏实地的感觉，并拥有强大的力量来抵抗困境。
3. 列一个清单，把你对自己的期待一条一条地记录下来。写完之后，你可以很直观地看到，自己的“完美主义”有多么不切实际，以便更加理智地安排时间。
4. 对自己的亲友敞开心扉，当你需要他们的帮助时，别羞于开口。



## • 如何减轻生理压力 •

### 孕吐反应

大概有 75% 的准妈妈会经历孕吐反应，通常从怀孕第 5 周开始，到怀孕第 12 周左右自然消失。当然这只是多数情况，也有少数女性不会出现孕吐反应或者孕吐反应持续了整个孕期。甚至还有极少数孕妇早孕反应严重，恶心、呕吐频繁，导致不能进食，呕吐物除食物外，甚至还有血性物或胆汁，这被称为“妊娠剧吐”。出现这种情况不仅会影响身体健康，甚至威胁孕妇生命，必须去医院进行治疗。

为了胎儿能够健康成长，准妈妈往往是一边忍受着孕吐，一边竭尽全力吃东西补充营养。在没有经验的情况下，无论是心理上还是生理上出现的小小障碍，都会让准妈妈自乱阵脚，担心因为孕吐给胎儿造成影响。其实，孕吐是一种身体自我保护机制，妊娠期的反应是经过长期的进化从而被人类保留下来的。在孕早期，胎儿需要的营养很少，不会因为早孕反应而导致胚胎停育。

当一个新的生命体在另一个生命体内生存，母体要适应这个新生命体的存在，在适应的过程中，会出现许多不适和痛苦。克服了这些不适和痛苦，胎儿就能继续生存下去。同时，胚胎在母体内也要有一个适应过程，这是母子有生命以来的第一次融合。

孕吐，其实是胎儿在向妈妈发出“我已经在你的身体里了，你要善待我”的信号。如果没有早孕反应，孕妇还会像平时一样，做一些危险的动作，或者吃一些有一定危害的食物，对胎儿没有采取特别的保护措施，这样更容易对胎儿造成伤害。

早孕反应和每个人的神经敏感程度有关，也和每个人心态豁达程度有关。**我建议准妈妈们不要把思想重心都放在怀孕这件事上，适当转移注意力，会让孕吐反应不那么强烈。**另外，身为母亲应该知道，要克服很多困难才能把一个胎儿孕育出生、哺育成人。我们应该有勇气去克服困难。

对于孕吐症状，准妈妈可以从三个方面加以调适和缓解：

1. 饮食方面，准妈妈可以多咨询营养师和医生，了解哪些食物既能缓解孕吐又能补充营养，如柠檬、柑橘等酸味的水果或补充维生素 B。

2. 运动方面，准妈妈要选择舒适、轻缓的运动方式，多看看风景，让心情舒畅，缓解孕吐反应。

3. 心理方面要比前两个方面显得复杂。怀孕后，一部分孕妇会有比较大的心理压力，尤其表现在担心日常饮食会对胎儿造成影响。过度的紧张容易加剧妊娠反应，让孕吐变得更严重。

准妈妈可以学习一些孕育相关的知识，多和亲人朋友说一说自己的忧虑，也可以多和小区里或公司里的准妈妈们交流，这都有利于缓解心理压力。

心理放轻松比什么都重要，心理压力过大，妊娠反应会更加严重。孕吐是正常现象，只要在正常范围内，不用担心会给胎儿造成不良影响。也可以多和医生交流，把自己的情况告诉医生，多听取医生意见。



## 正视孕晚期笨拙的身体

每个处于孕晚期的准妈妈，都会面临身体变宽、变胖的事实，从未孕时走路轻松自如、像风一样的女子，晋级成了臃肿笨拙、像熊一样的胖子。

除了体形上的改变以外，还有不断加剧的耻骨疼痛和下肢水肿现象。一部分准妈妈还会因为内脏空间受到胎儿挤占，出现呼吸不畅、胃口变差、不停起夜小便等痛苦。

“孕前3个月孕吐，孕中3个月猛补，产后3个月受苦”，成了每个准妈妈最真实的体会。

除了这些身体变化带来的压迫和疼痛感以外，内心也渐渐产生更多的焦虑。

### 第一，担心身体不能恢复原状。

担心体形的改变会影响孕妇的心理。怀孕会使自我形象发生变化，令注重仪表的女性深受打击，从而担心丈夫会变心。

### 第二，担忧宝宝能否顺利出生。

宝宝的出生已经面临倒计时。准妈妈对选择顺产还是剖宫产的

问题依旧举棋不定。听选择顺产的妈妈讲，生产的时候疼得死去活来，但产后恢复起来较快；听选择剖宫产的妈妈讲，生产的时候不疼，但产后恢复时会疼得死去活来。越临近预产期越担心，尤其过了预产期胎儿还没动静的准妈妈会在家人不断的关切中，焦虑、担心更甚。

### **第三，担心产后月子期的照顾问题。**

如果自己的妈妈有精力和能力帮着照顾还好，如果请婆婆来照顾，准妈妈会担心与婆婆处理不好关系从而导致夫妻产生矛盾，影响夫妻感情，还担心自己会不会因为被照顾不周而落下“月子病”。

### **第四，担心育儿问题。**

除了担心自己在月子期间被照顾的问题以外，大部分准妈妈开始担心孩子的养育问题。该怎么给他吃饭、穿衣、洗澡？要不要放在自己身边睡觉？半夜如何给他喂奶、换尿布？孩子哭了该怎么哄？生病了怎么办？

### **第五，对宝宝的性别忧虑。**

虽然大部分的丈夫和家人会说生男生女都好。但存在传统观念的某些老人似乎更在意喜得贵子，这多多少少会令准妈妈产生忧虑。即便这种担心是多余的，准妈妈的心里总是又期待又紧张。总之，越到孕晚期，准妈妈面临的考验就越多。



这个阶段的准妈妈处于“孕育”的终点阶段，又处于“生养”的起始阶段，她就像一个等待“发令枪”的运动员一样等待着新生儿的到来。她对漫长难耐的生产过程抱着既期待又惧怕的心态。

这个时期的准妈妈要正视自己的身体变化，也要积极调整自己的心态，为分娩做好准备。

怀孕 38 周以后，准妈妈就要为生产后的角色转换和心理变化做好准备。在怀孕期间，孕妇是最脆弱的，因此全家的关注焦点都在孕妇身上；而在生产后，宝宝是最脆弱的，因此全家的关注焦点有所转移，这很正常。准妈妈要从积极的层面上去理解这种变化。

**首先，每天给自己积极的暗示。**告诉自己：“每个妈妈都能顺利地从怀孕到生产，我一定也能行。”积极的暗示给自己力量，从容面对生产的恐惧。每天做2-3次深呼吸和放松练习，每次20分钟，最好伴有音乐，这时要发挥想象力并对自己说：“我就要做妈妈了，我感到轻松、愉快。”

**其次，学会放松冥想。**想象“宝宝现在睡在我的身体里，多么舒服，他在长大呢，长得像谁呢？”“我成为母亲了，为孩子付出应感到自豪。”“这一切很快就会过去，我的宝宝就快出生了。”保持愉悦的心情，迎接宝宝的到来。

**第三，纠正性别偏见，学会自我安慰。**性别不重要，培养成什么样的人才最重要。同时，家人不应流露出对孩子性别的特别期待，对宝宝的性别应有心理准备，男宝宝女宝都不重要，孩子健康、母亲平安才是所有人关心的头等大事。



## 缓解睡眠不适

很多处于孕晚期的准妈妈们熬过了胃口不适的阶段，也渐渐接纳了自己笨拙的身体，但还有一个困扰无法摆脱——睡眠不适。不是因为焦虑失眠，就是因为腹胀、尿频导致起夜而失眠。此时胎儿越长越大，准妈妈进行翻身和侧卧都受到了限制，整个晚上不仅睡不着而且不敢辗转，严重影响孕妇的睡眠质量。

处于妊娠晚期的孕妇，内分泌变化明显，精神压力更大，大多数孕妇均伴有不同程度的睡眠问题。如睡眠效率低、失眠、夜惊、嗜睡等，甚至产生焦虑、烦躁、抑郁等负面情绪。失眠会导致许多问题，除了影响孕妇的生活质量外，也是造成先兆子痫、妊娠期糖尿病、抑郁、早产等的危险因素。

持续性失眠往往让很多孕妇精神紧张，担心会影响到腹中胎儿的健康，但是越担心越焦虑，失眠反而加重。这时就需要丈夫的帮助，运用一定的技巧帮助孕妇早日摆脱失眠的困扰。

丈夫可以通过语言交流及时安慰妻子，或者让她暂时离开日常的居住环境，到父母家住一段时间。此外，在失眠的问题上，夫妻双方都要正面积极地应对，如果妻子实在难以入睡，丈夫可以为她打开电视观看娱乐节目，或者通过爱抚的方式给准妈妈做轻柔抚触，丈夫的理解和关爱是准妈妈最好的助眠剂。

除了他人的辅助以外，准妈妈也要学会自己调适。

### 首先，给自己找一个舒适又安全的睡姿。

医生建议孕妇最好采取左侧卧的睡姿，这样可以减少身体的压迫感。

### 其次，心静下来十分重要。

准妈妈在睡前可以看书、听音乐，让内心更加平静，而且欣赏优秀的作品还有助于胎教。

### 再次，睡前不要过多进食。

进食过多会影响肠胃功能，准妈妈虽然食欲好，也要有所控制，尤其晚上吃太多是会影响睡眠的。

### 最后，学会调节心理压力。

怀孕的时候女性内心易变得敏感，对各种生活中的小事都会计较，而且心理压力也会增大。这时候应该找人倾诉一下，准爸爸可以帮助准妈妈疏导情绪，让她心情更加放松，自然能减少胡思乱想的情况，晚上就能睡好了。



敏感多疑

孩子不爱看

## 婴儿期

努力学做  
一位好妈妈

总担心孩子生病或者不健康，整天提心吊胆，孩子生病的时候，无知无力感爆棚。

面对孩子，我该给她怎样的影响呢？

我如何成长，让自己更加自信，应对自如呢？  
没有患产后抑郁症的妈妈，是否一定是内心强大，母爱爆棚，百分

孩子被人欺负怎么办？

疑，和老公沟通不畅，感情出现危机。

书怎么办？

孩子性格内向怎么办？

当了妈妈的我，该如何学会爱自己？

吊胆的。

分之百的好妈妈呢？



### 3

## 暂时放弃自我， 开启以孩子为中心的新生活

在孩子刚出生的阶段，妈妈应该快速而准确地给予婴儿各种回应，并保持稳定而温暖的情绪状态。妈妈通过分辨哭声，知道婴儿的各种生理以及心理需求，并能及时给予回应，将婴儿的需求排在第一位。





## • 妈妈明白你为什么哭 •

为何婴儿出生时不笑,而非得哭呢?对这个问题大家说法各异。我更倾向于这种解释:婴儿忽然从一个熟悉的环境来到一个陌生的甚至冷冰冰的环境,他感到安全感被侵犯,因为变得不安全才会哭。当他感觉到了爱和温暖,觉得外面的世界并不比妈妈的子宫里差,安全感又会渐渐回来。

无论是在妈妈的子宫里,还是脱离母体后在妈妈的怀抱里,婴儿的安全感均来自母亲的用心呵护和及时照料。妈妈在照料新生儿的过程中,渐渐培养起一种共情能力,能及时感知婴儿只会用哭声表达的需求。

科学研究表明,婴儿在刚出生的前两个月里对外界的反应很少,基本行为是吃和睡。这个时候婴儿的感觉就像还在子宫里一样,尚不存在“外在的”母亲。母亲的积极关注和陪伴,维持了婴儿的这种“世界与我一体,无所不能”的自我满足感。如果在这期间,婴儿没有得到母亲及时的回应,孩子内在的满足感就会被打乱,产生极大的不安全感,认为这个世界是令人担忧和不确定的。

当你第一次真实面对一个令自己手足无措的小生命，他要吃、喝、拉、撒，经常莫名其妙地哭，这些都需要你努力适应并学会回应。这些互动对于母亲和孩子来说都是全新的，没有任何经验可循。虽然可以从书上或者别人的经验中获得知识，但是新手妈妈会在养育的过程中发现每个孩子都是独一无二的，都有自己的特点。妈妈只有在自己和婴儿的互动中，才能明白婴儿的哭声代表着什么，并及时准确地给予回应。

婴儿就像一个精准的侦测器，他能够通过感知外面的环境来调节自己的需求。比如，当他得到母亲及时地回应和温暖的怀抱，他就会很快安静入睡。

婴儿哭泣等于把焦虑扔给了母亲，渴望母亲能够帮助他处理焦虑。妈妈就像神奇的容器，可以把引起婴儿焦虑的能量承接过来，转化成“无毒”的能量，再还给婴儿。婴儿在妈妈的容器功能里浸润长大，并逐渐学习自己处理焦虑的能力。如果妈妈做得好，哭泣的婴儿很快会安静下来，自然入睡。如果妈妈冷漠无反应或不能够及时对婴儿通过哭泣所传达出来的需求做出准确的回应，甚至把更多的焦虑还给婴儿，婴儿就会更加痛苦、焦躁。

饿了、尿了、困了，是孩子本能的三种生理啼哭，如果掌握了这三种情况的处理方法，孩子依然哭闹就是病理性的哭。婴儿面对

这个世界发出的呼唤和要求，都是通过哭声来传达的。

孩子的行为如果都能得到及时而温暖的回应，他会感觉自己的双脚扎根大地，踏实而心安。如果孩子需求得不到抚养者的回应，被忽视、漠视，就会发展出非安全的依恋关系，对孩子今后的心理发展产生不利的影响。如果母爱缺失，会对孩子的社会能力、认知能力及语言的发展产生破坏性的影响，甚至影响其成年以后，可能会表现出人格失调、人际关系破裂、犯罪、父母角色意识和能力较差等特征。所以，建立安全、舒适的亲子关系，对孩子的成长至关重要。

客体关系心理学大师温尼科特一生跟踪研究过 6 万对母婴关系，他曾说：**不存在婴儿，只存在母婴**。无论从生理上还是心理上，婴儿都无法单独存活，婴儿的状态无时无刻不在精准地反映母婴关系的质量。

但并不是所有的妈妈都能给孩子体外的安全感，不是所有的妈妈都能及时产生对婴儿的共情力，能够理解和体会他们通过哭声所传达的需求，这跟妈妈本身性格和人格特质有很大关系。

一个女人在成为母亲之前，她的成长环境，以及周围人在她生命中留下的印记，造就了她的性格和人格特征。每个人都有很大差

别，比如，有的人天性乐观、随和，本身且具有温暖、谦和的力量，并且在成长的过程中得到过很好的照顾和关爱，且具备很强大的心理能量。当她成为妈妈后，也能通过个人这种强大的爱的能力去及时感知和回应自己的宝宝。反之，有的人在婴儿期就经常被冷漠对待，成长过程中也没有得到过多温暖的爱，成年后性格忧郁，平时郁郁寡欢，不善与人打交道，经常像婴儿一样需要大量睡眠，不能承担压力和责任，也不具备爱的能力。如果她在坐月子期间没有被很好地照料，内心充满委屈，丈夫又不够体贴、理解，她的内心就会陷入一种烦躁与失望。那么，她对于孩子的需求就会表现得并不积极，共情能力也会下降很多。

良好的母婴关系的初始阶段，需要妈妈当一个“足够好”的妈妈，给予孩子即时的回应和满足。而这个“足够好”不是与生俱来的，**首先是妈妈在与孩子的互动中逐渐训练和学习来的。**那么需要妈妈学习和训练的内容是什么呢？学会倾听婴儿的哭声并捕捉他们通过身体和眼神传递出来的信息，并且能够及时和准确地给予回应。**其次是了解自己的性格和人格特征，进行自我疗愈，看见即疗愈的开始。**在与宝宝建立亲密的亲子关系时，看似是为了孩子，但更重要的是疗愈自己，让自己成长。能及时对宝宝做出回应的妈妈，学习并提升了自己的共情力，就能真正明白孩子。除了要在育儿的过程中不断学习以外，还要放下很多负担。很多女性在做“妈妈”的

路上都是负重前行的。究其原因，是她们内心对“妈妈”这一角色有太多完美主义的执念。要成长，必须放下这种执念。

### **第一，妈妈无法马上和宝宝建立亲密关系是正常的。**

多数女性在宝宝出生前想当然地认为，只要看到宝贝，就会很爱他，自己也会立即产生做妈妈的幸福感。可是，这只是一个美好的愿望，现实并非如此。

虽然说妈妈的角色是从怀孕那一刻就开始建立的，但和孩子建立亲密关系不是一件简单的事情。尤其在产后一年内，新妈妈更要注意产后抑郁等情绪状态。其实，大多数新妈妈是在每天照顾宝宝的过程中和宝宝互相了解，逐渐认识并且爱上宝宝的。

### **第二，不要认为和宝宝相处的每一天都会很快乐。**

哺育宝宝是一件很耗费精力的事。很多时候，妈妈会因为宝宝不好好吃奶或者不睡觉而感到筋疲力尽、无助沮丧，有时候甚至会忍不住对什么都不懂的宝宝发脾气。宝宝降生后，每天多数时间都在睡觉，醒着的时候也是在哭闹，不是要吃奶就是需要换尿布，而且表情傻傻的，连和妈妈来个眼神交流都很困难，这些带给新妈妈的感受根本算不上是快乐的。新妈妈只有提前意识到这些，才能面对一个只会发出需求信号的小家伙，努力让自己跟上节奏。

### 第三，不要逞强，认为可以独自照顾好宝宝。

这是不可能的，或者说是不容易做到的。在宝宝出生后的2个月里，新手妈妈需要集中精力照顾宝宝，了解宝宝的一举一动。虽然，现在很多全职妈妈每天都是自己照顾宝宝，但这完全称不上完美，因为妈妈被动地放弃了很多自己曾经的喜好甚至事业，在事无巨细的照料和家务中变得越来越缺乏自信、唠叨、充满怨气，这样的体验简直是糟透了。

当妈妈能够放下这些先入为主的执念，才能以更真实的自己去面对孩子，才能在孩子有需求的时候及时做出回应，才能面对宝宝无端的哭闹，让自己在纷繁杂乱的养育过程中，保持情绪的稳定。或者说，在放下这份执念的同时放下自己，不过分关注自己，才能一点一滴呈现出更自然、更本能的爱，给孩子更多的回应和关注。



## • 自身情绪稳定性格温和 •

现代社会对一个女性的要求，不仅是要能顶半边天，要经济和感情上双重独立，更是要当了妈妈以后正确把控情绪。当一个女人还是女孩的时候，在恋人面前可以是“野蛮女友”，结婚后可以是“河东狮吼”，唯独当了妈妈，必须收起自己之前情绪上的“为所欲为”。因为，我们被贴上了一个身份的标签——“妈妈”。这个标签的背后，是一个妈妈具备稳定的情绪、温和的性格。

因此，很多人认为，在一定程度上，社会层次越低的父母，越控制不住自己的情绪，他们往往被情绪牵着鼻子走。因为他们自身的无能和无力，在满腹委屈无处诉说时，身边的孩子或伴侣便成了他们情绪的垃圾桶。

有研究发现，妈妈的性格与脾气，会直接影响孩子的心理发育。妈妈性格温和，孩子性情也趋于平和，内心世界稳定；妈妈性格暴躁、喜怒无常，孩子也会心浮气躁，遇事情绪化，做事容易诸多不成。

虽然我们知道情绪控制不好带来的负面影响很多，但初为人母的女性，在很多事情上是无能且无力的，因这种无力感造成了身心疲惫和沮丧，坏情绪就会不请自来。

第一次当妈妈，没有经过任何岗前培训和认证；

第一次喂奶，没有任何实操经验；

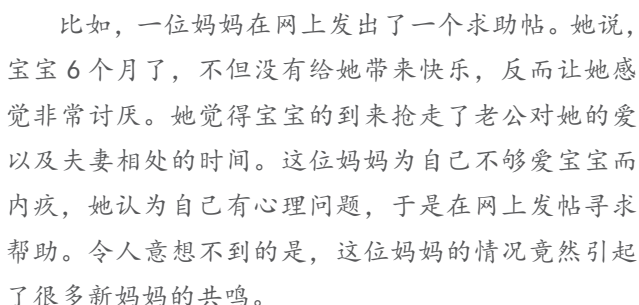
第一次整宿的安然睡眠被打乱成片段，这是之前没有过的体会。

.....

很多第一次，挑战着一个女性的生理极限和情绪极限。由于生理上的不同，与男性相比，女性情感活动更强烈，也更容易情绪化。身为妈妈的女性，身体里住着两个人：一个是原本的自己，一个是陌生的自己。所有第一次面对问题时的无措和被迫变强大的现实境遇，使这两个自己时不时要出来互相“打架”。

面对咿咿呀呀的婴儿，妈妈所体验到的血肉相连、心灵相应，是没有什么可以替代的，那是一种不求回报、不计得失的付出和奉献。一个自己暗暗发誓要尽快成为一个合格的母亲，能独自担起照顾孩子的责任；另一个自己却生出了无名的焦虑，带着疲倦和烦躁，压抑着自己内心无端的委屈和莫名的辛酸，漫漫长路似乎一眼望不到边，甚至内心会产生讨厌孩子的念头。





比如，一位妈妈在网上发出了一个求助帖。她说，宝宝6个月了，不但没有给她带来快乐，反而让她感觉非常讨厌。她觉得宝宝的到来抢走了老公对她的爱以及夫妻相处的时间。这位妈妈为自己不够爱宝宝而内疚，她认为自己有心理问题，于是在网上发帖寻求帮助。令人意想不到的是，这位妈妈的情况竟然引起了很多新妈妈的共鸣。

当一个小生命呱呱坠地，新妈妈的生活便随之发生一系列的改变。身体的不适、家务的增加、夫妻关系的改变、哺育婴儿的辛苦，这一切或多或少都会给初为人母的新妈妈带来压力，从而产生焦虑、烦躁、委屈、抑郁等负面情绪。

在心理学领域有一个重要的概念叫作心理投射，就是指一个人不自觉地把自己的态度、愿望、情绪等投射于环境中的事物或他人。对于新妈妈来讲，她所遭遇的困难和挫折最直接的因素就是宝宝的到来。于是，这个小生命就在不知不觉中成为了处于困境中的妈妈

负面情绪投射的对象。因此，妈妈的直接感受就是——我讨厌这个小家伙。

还有一位妈妈说：

“在生孩子之前，大家都认为我是个很有耐性、脾气很好的人。自从宝宝出生后，我发现自己变得很爱发脾气，总是生一肚子气。比如，最近宝宝自己睡觉特别困难，需要大人抱半天哄着才能睡着，晚上基本隔2个小时醒一次；辅食吃几口就不吃了，还用手把你喂他的饭给打翻；刚刚学会站着，就不愿意坐着等。我现在自己带宝宝，每天的睡眠严重不足，有时候对宝宝发完脾气，自己也挺后悔的，毕竟他现在还是个什么都听不懂的孩子……”

很多妈妈就是这样明明内心存在很多负面情绪，却不得不努力表现出温暖的一面，不断地同自己的情绪斗争着，努力挣扎着。尤其是情商高又敏感的妈妈，会压抑因为疲倦而带来的委屈，努力表现出情绪稳定的样子，给宝宝温情和关爱。而另一面，她们又无法

找到出口，偶尔情绪变坏又自责不已。

事实上，妈妈在哺育宝宝的过程中产生负面情绪很正常，偶尔对孩子或丈夫或家人发脾气也很正常，谁能保证自己从来没有脾气？最可怕的不是发脾气，而是明明自身有情绪却假装什么事都没有，内心火山爆发，表面温柔有加，这才是最可怕的。

妈妈生气了，虽然她表面上努力装笑，可家里的气氛还是会明显变差。孩子虽然很小，但他也能感受得到妈妈脸上没有生气，可是她全身的每一个细胞都在生气。妈妈的语调中有生气的气息，乳汁中就会有生气的味道。

我接待过一位妈妈的咨询。她说自己是一个从来没有半点脾气的人，大家都觉得她好相处，可是她的婆婆、母亲以及丈夫总说她爱生气。后来在进行情绪疏导的过程中，她发现自己原来是有情绪的，只是她自己不敢去感受和承认而已。她想把自己的情绪藏起来，但别人依然能觉察到她的不快乐。

做个好妈妈从来不是一件容易的事。没有哪个女人天生就是一个合格的妈妈。既要学着明白孩子为什么哭，还要学着发现自己为什么生气，为这个情绪找到出口，这才是每一位妈妈需要不断学习的课程。

那么，当我们出现负面情绪时该怎么办呢？我认为，一个人有了情绪就应该觉察自己、表达自己。我愤怒了，我为什么会愤怒，我愤怒的根源是什么？在我愤怒之前，面对这件事我最初的感受是什么？我需要表达自己，把自己的情绪告诉身边的人，而不要去压抑、去假装。要真实地表达出来，这对自己、对家人、对孩子都是一种释放。

完美妈妈在现实生活中并不存在，不管我们看多少书，对自己进行多少次心理建设，也还是会有情绪失控的时候。要让自身情绪稳定温暖，妈妈们就要给自己的情绪找个“垃圾桶”。可以试着从以下几个方面进行：

### 首先，对自己说好话。

心理学领域一直都有对心理暗示的研究，各种实验表明，心理暗示不仅对别人，也对自己的行为和思想有很大的作用。不要总对自己说：“好烦，好生气，好苦恼。”要暗暗告诉自己：“我能行，我肯定能应对这个麻烦。”这样对自己说话，内在就会产生力量。

### 其次，把孩子当作成人看待。

当孩子令你感到烦躁的时候，请跟孩子说：“请你让我静一静，给我1分钟。”尤其当孩子长大一点能听懂话的时候，这样说会比冲他吼叫更有效果。

### 最后，给自己放个假。

由于荷尔蒙或者其他各种原因，我们想控制自己的脾气真的很难。所以，三十六计走为上策，找家人帮忙，给自己放个假，出去看看大自然，约朋友聊天吃个饭。再回来照看孩子，会觉得心情要舒畅很多。

# 4



## 新妈妈

### 失去自我流下的一滴泪

如何面对放弃自我之后的内心体验，以及由此引发的自身之前未解决的心理问题，体会作为女人和作为母亲的角色冲突？



## • 面对女人和妈妈的角色冲突 •

如果让当了妈妈的女性在 1 分钟内说出三个关键字，形容自己成为妈妈后的心情，我想那应该就是幸福、孤独，还有矛盾。

虽然我当了妈妈以后，身边多了孩子还有家人的陪伴，但是对我来说幸福和孤独并行不悖。幸福的反义词是不幸，我从来没有感觉到不幸，但在初为人母的这一年里，我却时常感觉到自己很孤独。

初为人母的幸福感很实在。当你被一个人完全依赖，你不在他的视线范围内，他就会四处搜寻你的时候，你会真实感受到你的存在对于一个小生命的重要性。这份重要性给予妈妈充实而幸福的人生体验。也正是这样的体验，让一个女性必须成为“足够好的妈妈”，去理解孩子的需求并积极回应。在我养育孩子的第一年中，我深深体会到一种与孩子“深度共情”的状态。在这种状态里完全都是孩子，几乎没有自己，把自己的一切需求排在了第二位。

只有妈妈放下自己的身体需求、自己的情绪需求、自己的心理需求，深入到婴儿的世界，才能更好地体会婴儿的各种需求。

当一个女人为家庭和孩子放下全部，在一切都顺理成章时，她会发现自己变成了空气。在感觉不到自己的重要性时，她只会觉得自己彻底隐形了。

这种处在深度共情状态下的妈妈，会在幸福之余产生很深的孤独感。像是一场独角戏，你一个人倾尽所有为了眼前的婴儿在“家”这个舞台上像陀螺般旋转，表演到筋疲力尽时，却听不到喝彩声，从内心到身体，孤独感开始蔓延。

当孩子睡着了，你开始想象另一种人生，你想象自己单身、未婚、没有小孩。你想象结了婚，过着两个人的世界。每天上班下班，赚的钱不多，但可以抽空跟朋友出去玩，或者自己一个人去健身房。你的身材不错，毕竟还有时间和心力可以用在维持体态上。你可以在下班以后，享受自由的娱乐生活，和朋友相约一起吃饭，尽情欢笑或抱怨。在你的想象里，自由和自主是最主要的。

当你从想象中把自己拉回现实，呼吸均匀的孩子就躺在自己身边，你再也没有了自由和自主。

像一场大梦，只是几个月过去，就遥远得像是跟过去的自己做了一次彻底的告别。一个女人成为妈妈以后，就意味着和自己的过去诀别了，她再也不是那个可以撒娇的小女孩，而是一个被伟大的



母爱所挟持的母亲。只有暂时放弃自己，才能更好地养育孩子。

一个女人做了妈妈，为了照顾孩子，逐渐放弃了自我。无论是社交还是日常生活，以下场景我相信当过妈妈的人一定不会陌生：

★妈妈独自照看孩子，一手抱着娃，一手提着沉重的塑料袋，举步维艰地走回家。豆大的汗珠从脸颊滑落，手被塑料袋勒出了深深的红印，累得连钥匙都插不进锁眼里，抱着孩子一屁股坐在门口，买的东西撒落一地……

★没有人帮忙做饭，宝宝太小，刚离开半步他就哭着找妈妈，妈妈只好背着他进厨房……你用最快的速度解决久憋的一次小便，中途，孩子已经爬进了卫生间，抬起脸冲你笑，此时，你不知道该哭还是该笑……

★你想吃口热乎饭，可是孩子饿了哭闹着，把他喂饱哄睡，再看锅里的面条已经成了糍糊……

就这样，你从来没有如此忙碌过，忙碌到丢失了自己，再也回不到“从前”。

当妈妈以后女性的这种自我放弃，有心甘情愿也有被逼无奈，这就造成了自我矛盾，即两种角色扮演的冲突。如同西班牙心理医生、灵性导师白大卫曾经说过的一句话：“**成为母亲可能是最艰难的需要付出努力的事情之一，他会让你看见最好的和最坏的自己。**”

最好的自己和最坏自己是两个矛盾体：一方面最好的自己想要努力成为一个足够好的妈妈，去呼应和照顾新生儿；另一个自己却不堪重负，被失去自我的生活搞得迷失了方向。

我自己也有同样的感觉。当我一心扑在孩子身上的时候，我是一个苦恼着究竟何时才能“为自己而活”的女人。又有些时候，我抱着孩子，脸上充满笑容，觉得自己什么都不需要，只要和我的孩子这样亲密地拥抱，任由他抓乱我的头发，和他一起看几本童书就是金不换的人生。

这种幸福、孤独、矛盾的多重心理体验，让每一个新手妈妈内心波澜起伏。

这就是一个女性必须要面对的角色冲突：一方面，要扮演好母

亲的角色；另一方面，又要不断对抗时时袭来的孤独和委屈，努力让自己平衡。



## • 远离产后抑郁这个大魔头 •

哲学世界有三大终极问题要解决：我是谁？从哪里来？要到哪里去？在没有成为母亲之前，我从来没有想过这些问题。当我日夜夜守着一个无时无刻不向我表达需求的孩子时，我突然醒悟，虽然在成为母亲之前我自认为“已是成人”，我误以为有自食其力的经济能力就叫作“成人”，但是，真正的成人意味着“成为一个孤独的个体”，你必须意识到这是自己的选择、自己的责任、自己的苦痛（不管是肉体的还是心灵的），没有任何人可以转嫁、委任。**成为母亲并且独自面对许多状况，这才是我真正的“成人礼”，也真正让我开始疑惑和自问：我是谁？**

婴儿无休无止的需求像一个黑洞，完全把妈妈吞噬了。妈妈在这个黑洞里没有自己、没有时间、没有空间。毫不夸张地说，我找不到自己是谁。就像存在主义说的那样，如果两个人的关系太近，就有一种失去自我，被融合、被吞噬的感觉，自我消失了。

妈妈之所以会有被吞噬的感觉，是因为作为一个诞下新生命的

个体，生物的本能让她必须达到与孩子共生的状态，孩子的每次需求，妈妈都必须百分之百去回应，而且是 24 小时随时随刻。但个体的另一部分意识又让自己觉得失去时间、失去空间，在无人可以代替的辛苦与疲惫状态下，倍感委屈和愤怒。

对于妈妈来讲，孩子只是她生命中很重要的一部分，而不是全部。如果她全然满足孩子的需要，必然会压抑自己的需要，进而有被吞没的感觉，由此激发出内心强烈的愤怒。

在宝宝出生后的第一年里，我真的有过绝望、崩溃的身心体验。我在剖宫产手术后，因疼痛和用药，暂时不能喂孩子母乳，后来好不容易有了奶水，由于长时间不吮吸，奶水非常少，导致孩子不够吃。每个夜晚被孩子不间断地吃奶切割成了零碎的片段，整夜几乎无休。一方面，我想用母乳给宝宝最好的补给，多喂她，让她吃得好；另一方面，我被剥夺了睡眠，疲倦感让自己负面情绪爆棚，内心极度撕扯与分裂。

我相信，这是初为人母后，大部分妈妈都有过的真实体验。


这个时候，妈妈们会走向两个极端。如果身边的人能够给予她支持和理解，或者其自身共情能力、情绪调节能力足够强，那么她可以在失去自我的同时，找到短暂的心理留白，可以把情绪调整得

顺畅。反之，如果妈妈自身能力不足，身边的人又不能给予她及时的照护和关爱，她会十分沮丧和难过，就会陷入巨大的黑暗里无法自拔，最终走向抑郁。

很多妈妈都有过这样的愤怒情绪，孩子的到来，让自己的生活空间和时间被极度压缩，有了委屈却不敢放声大哭，不仅担心会影响自己的身体健康，更害怕影响孩子的成长。但是，想做“好妈妈”的渴望让我们选择了压抑自己的愤怒，并且对自己因为孩子而升起的愤怒产生强烈的内疚，于是，将更加激烈的愤怒情绪掉头，向自己发起攻击。

同时，强烈愤怒的背后，还有对一切现状深深的无力感。忙碌的丈夫、无法帮助支持自己的父母、离自己越来越遥远的事业，让自己强撑着的自尊显得那样脆弱。孩子的到来，突然令自己的防御通通消失，无力再保护自己。当下的自己如此需要保护和支持，却没有人在乎自己的需要，从小被父母忽视的感受、不被爱的感觉卷土重来。

我接触过很多患有产后抑郁症的妈妈，她们都属于自我攻击型人格。她们内心有着强烈的爱，也有着强烈的恨，爱越多恨也越多。但爱孩子敢于说出口，恨却不敢说出来，就会变成压在心里的一块巨石，带着内疚与自责，任情绪滑向越来越黑暗的深渊中。



一位患产后抑郁症的妈妈回忆，有一天，她像疯了一样，穿着拖鞋夺门而逃，把孩子的哭声、老公的指责声、婆婆的埋怨声都关在了屋里。独自走在寒风凛冽的大街上，她不知道该走向哪里，只想找一个安静的地方，躲开那个一直裹挟着她、让她喘不过气来的环境。等到爱人尾随她并把她带回家的时候，她虽然用冲动的行为得到了暂时的情绪缓解，但更大的内疚感向她袭来。她觉得对不起孩子，不该就这样不管不顾、任性地跑出去。

内疚感是最糟糕的一种心理体验。内疚感在心理学上的定义是：自己对实际的或者想象的罪行或过失负有责任，从而产生强烈的不安、羞愧和负罪的情绪体验。

内疚感是捆绑生命能量最多的内在情绪。常有内疚感的妈妈会觉得自己不够好，内化成不能饶恕和不能接纳自己，但自己又无力解脱。这种由自我攻击产生、无法解脱的深深内疚，使得她们中的大多数人无力面对，沉浸于苛责自己，进而没有能量去加以解决，最终陷入抑郁的状态。

**要摆脱产后抑郁这个大魔头，妈妈们一定要勇敢正视自己的情绪，当自己有了负面情绪，如暴躁、无助、绝望等感受的时候，一定不要认为自己是无能的，也不要内疚。你要告诉自己和家人——自己病了，并勇于接受科学的治疗和指导。作为家人，尤其是丈夫，也请给妻子多一点关怀和体谅，多一点分担。告诉她，有我在，我爱你。**

只有自己和家人都重视起来，才能避免新妈妈出现产后抑郁，或者能够在产后抑郁的轻微萌芽状态，及早干预，尽早解决。





## • 如何调适“失去自我” •

自我缺失，如同大洞。心理健康的妈妈可以积极利用周围的人或物度过“难关”，本身存在心理问题的妈妈则会被拉入这个洞中，无力自拔。

### 心理健康的妈妈

我们身为妈妈，只有能进行良好的自我心理调适，才能应对抚养孩子的人生大计。

在养育孩子的过程中，妈妈们都变成了“段子手”。

孩子虐我千万遍，我待孩子如初恋。

我当的不是妈妈，是消防员，每天都给自己准备三个灭火器，

以防随时被娃气得冒烟。

宰相肚里能撑船，妈妈的肚里能放下泰坦尼克号。

如果孩子捣蛋，请默念三遍：他是我亲生的，他是我亲生的，他是我亲生的。

哪怕生活一地鸡毛，当了妈妈也要学会把它扎成鸡毛掸子。

能够写出这样文字的妈妈们，现实中一定经历了数不清的压力和无奈，并努力让自己挣扎着走过来，收获了真实的感悟又能把自己的心态调适好，才能如此幽默乐观。

孩子出生后，为了给他喂母乳以及更好地照顾他，我一改以前不好好吃饭不爱运动的习惯，开始讲究营养，注重饮食搭配，坚持锻炼。过了一段时间，我的身体状态明显变好了，连以前频繁光顾的感冒都很少来了。这真要感谢我的宝贝！他的到来，让我明白了自己身上的责任，本意是为了他好，无形中也让自己变得更好了。当了妈妈以后，女性的韧性会增加，抗压能力也会在无形中放大，不易生病是身体和心理都变强大的证明。

有一位朋友说，在孩子1岁之前，她从来没有发烧过。一次，

孩子生病比较严重，为了照顾孩子，她一周平均每天只睡二三个小时，却一点都不觉得累。然而，怎么可能不累？我们的刚强只是因为心系孩子，肾上腺素飙升而已。当孩子病情好转后，朋友却生病了，发烧到 40 摄氏度。所以，不是我们有多么坚强，只是因为在孩子最需要我们的时候，我们不能倒下。

为了给孩子增加营养，我开始研究食谱，变着花样做美食，也没时间伤春悲秋、无病呻吟了。由飘浮于云端到脚踏实地，由不食人间烟火到习惯烟熏火燎。我想，这是一个妈妈最真实的改变，也是最直观的成长，不为别人，只为了给予孩子更多的爱。

美国诗人沃尔特·惠特曼说过：“全世界的母亲多么相像！她们的心始终一样。”看着孩子一天天长大，妈妈们的心里是充满幸福的。对于妈妈来说，抚养孩子再累，也是值得的。

**当我们第一次做妈妈，在感到幸福的同时，也需要清醒地认识到，这个世界上没有任何一个“好妈妈”是天生的。我们需要学习、等待、探索、积累，甚至是在无数次的自我否定后，最终成长为一个好妈妈。**

所以，调适“失去自我”是妈妈们面临的又一课。

成为妈妈的女性，内心都有一个或大或小的黑洞，那个洞里藏

着自己的委屈与辛酸，藏着不被别人理解的孤独和失落。这个别人看不见的黑洞只能靠自己的毅力来填充。心理健康的妈妈在辛苦、疲累及失去自我的多重夹击下，能努力调整自己，适应新的身份和生活环境，同时也能学习逐渐自己的情绪。

**学会控制自己的情绪是我们向成长迈出的重要一步。照顾好自己，心情平和，心态乐观，看待事情就会戴上积极的眼镜，自己的情绪自然会得到很好的控制。**

生活本来无色，如果我们用艺术的眼光和心态来看待它，它便具备了艺术和美。法国启蒙思想家蒙田说：“伟大的人生艺术，就是尽量有快乐的思想。”思想快乐，才能摒弃一些悲观的情绪。

在我处于情绪最低谷的时候，我找来大量的书籍，读别人的经验，听别人的课程，这其中有育儿方面的心得，也有专业的心理课程。通过心理学的学习和梳理，通过练习和交流，我才发现自己一直在“问题区”，很多事情如果换个方式去想、去做，是可以解决的。特别是当我能够冷静下来，看待自己因为宝宝的出生，导致自己的生活、心理、身体以及与周围人的关系都在改变，每个人都需要重新调整自己的状态和位置的时候，我渐渐释然。我不再因为自己照顾不好孩子而自责，也不再苛求自己变得完美，明白了做个60分的妈妈就很好，我也在学习如何成为一个妈妈。先要自我成长，才

能带给孩子幸福。

当孩子 8 个月大时，我开始忙里偷闲把自己的育儿心得记录下来，把自己的心情记录下来，哪怕当时的某一刻是沮丧的，充满负能量的，但写出来比放在心里强多了，文字给情绪找到了出口。

为了让自己快速成长，我还加强了其他方面的学习。比如，学习魅力女性成长课程，学穿衣打扮和化妆，让自己变得更美；跟着美食教程，学着做各种各样的婴幼儿辅食；报了思维导图的课程，用手绘的思维导图来理清自己的思路，安排好时间，强化学习效果。除了课程的学习外，还通过阅读一些书籍进行自学，结交一些朋友。这些都让我受益匪浅，成长进步很快。周围很多人都说我是学习达人，其实不然，我学习效率并不高，我只是一直按自己的节奏，慢慢前行。

这种慢慢前行的节奏，把我从“失去自我”的泥潭里一步一步带出来，走向“找回自我”的路上。

只有把心态调整好才能把烦心的事看成是生活的调味品。如果老公脾气暴躁不理解你，可以换个角度想，他也是第一次当爸爸，没有经验，也被突如其来的改变打乱了生活节奏，需要等他赶上来。孩子不好带，可以换个角度想，这不正是一个新生命该有的样子吗？孩子就是靠着不断索取来探索世界并不断成长。生活中遇到挫

折时，可以想想，这不正是锻炼自己韧性的最好契机吗？家庭成员之间有了矛盾，可以想想，这不正是家的样子吗？发现问题，解决问题，才能使情感更融洽，关系更亲密。

顺境与逆境，快乐与悲伤，理想与现实产生碰撞时，唯有乐观的心态才能掌舵生活。乐观，不仅是智慧，还是一种涵养，也是一种对人生的透视和彻悟。

作家冯骥才的家里失窃，但字画之类的贵重物品安然无恙，他笑那贼“并非行家”。当别人问他有没有重大损失时，他说：“在家里我是最重要的生产力，我没有丢，就谈不上什么重大的损失了。”这是一种多么幽默、多么乐观的生活态度。我们女人就是艺术人生的主角，就是美好生活的生产力。**每天，当孩子看到妈妈笑着面对生活，他们就会发自心底产生安全感，身教大于言传，孩子也会用积极的眼光看待生活。家庭也会因为女主人的乐观，变得其乐融融。幸福的生活会更幸福，不能控制的纷杂的生活也会因此绕道；我们也能经由自己的心理调适，把原本一团乱麻的生活捋顺。**



## 存在心理问题的妈妈

每个人的心理承受能力不同，自我调节能力也不同。有些妈妈生性乐观积极，能够应对一般性的心理问题。有些妈妈本身是悲观消极的性格，甚至带着以往积聚下来的原生家庭阴影。面对同样的一件事，她们看问题的角度和自我调适能力就完全不同。

心理问题分为三种类型：一般性的心理问题、比较严重的心理问题（比如，焦虑、恐惧、强迫症、神经衰弱、歇斯底里等）、精神病（比如，躁狂抑郁双重人格、精神分裂、自杀倾向等）。心理学中把这三种人群分别称为健康人群、灰色地带人群和严重疾病人群。

属于后两种类型的妈妈不能自行调适心理问题，因为她们并不知道自己内在的无助感和被自己放大的黑洞根源来自哪里？

心理学上有一个名词叫“习得性无助”，是美国心理学家塞利格曼于1967年在研究动物时提出的。他用狗做了一项经典实验，起初把狗关在笼子里，只要蜂音器一响，就给以令它难受的电击，狗关在笼子里逃避不了电击。多次实验后，蜂音器一响，在给它电击前，先把笼门打开，此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地面上开始呻吟和颤抖，本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的

来临，这就是习得性无助。后来对人类的实验同样显示出习得性无助的存在。

无助感就是一种认为不论自己做什么都无法改变命运的想法。悲观的预言常常是自我实现的，当你认为自己无能为力的时候就放弃了各种可能，最终走向失败。

我察觉到，人们内心深处最大的痛苦都是来自于深层的自我否定、低价值感、不安全感、一种莫名的焦虑，还有强迫性地想要掌控所有的人、事、物的一种渴望。而这些内心深处的波动、自我怀疑、不安全感，似乎都是源于我们原生家庭中父母亲的精神状态。

生命有个不可思议的奥秘就是，当一个人带着这些创伤长大之后，明明不想重复父母错误的模式，但是我们却会不由自主地把父母加诸我们身上的这些不当的教育，投射到我们的亲密关系中以及我们的下一代身上，把这种原生家庭的问题复制在自己的身上。

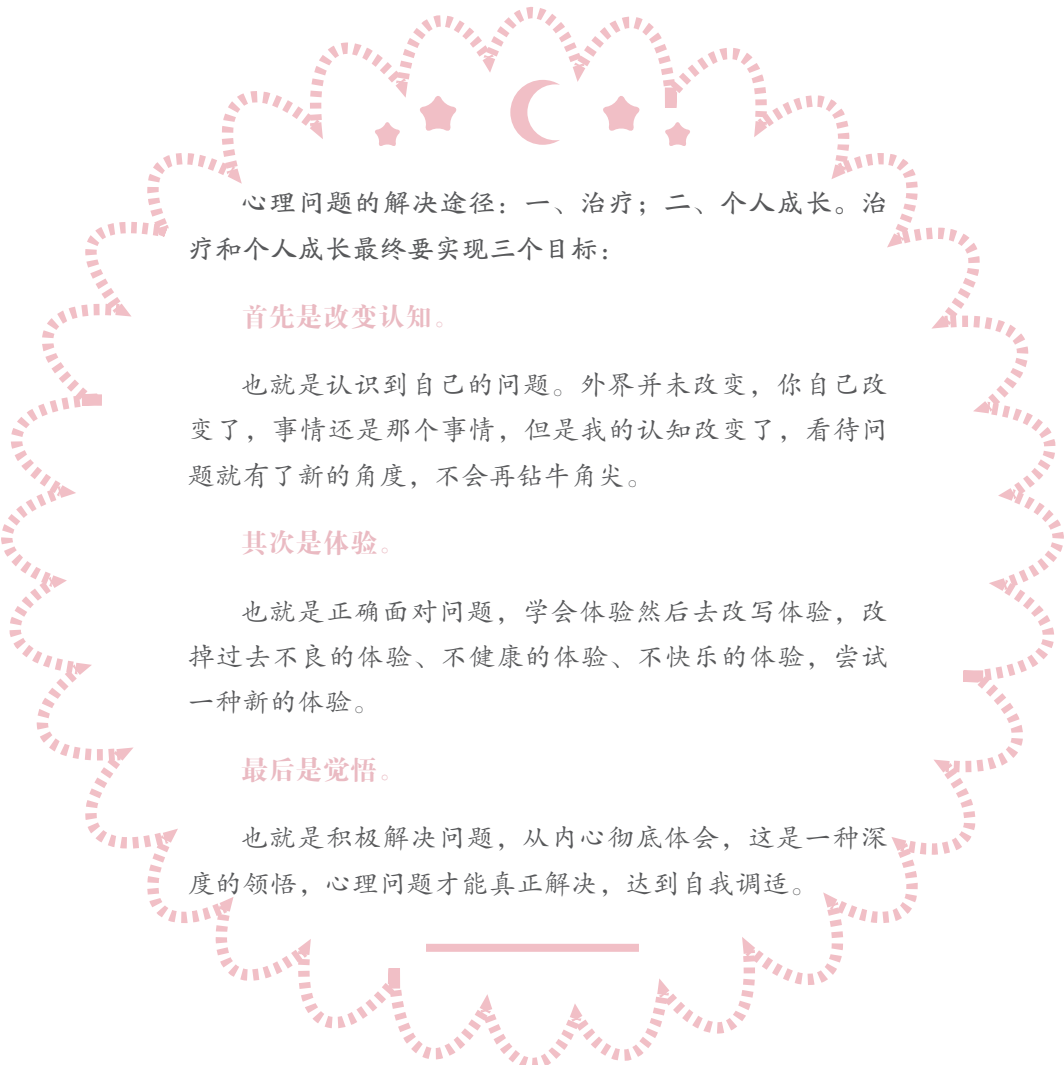
当我们有这些现象的时候，我们就没有办法在一种亲密关系里获得深层的满足。因为无论是亲密关系，还是亲子关系，或者任何一个重要的关系，我们都希望能够跟对方有畅然无阻的能量交流。如果达不到这个目的，我们就会怅然若失，我们心灵的空洞就没有办法被填满，我们就觉得还需要再去寻找更爱我们的人，对我们更坦诚的人，更温暖、更能支持我们的人。于是我们就会产生遐想，



对现有的关系不满意，进而就会沮丧、抱怨、愤恨，甚至绝望，把自己的心情和自我调整的能力逼进了死胡同。

最根本的原因就是我们跟我们的身体之间已经产生了严重的问题，没有建立起一个良好的关系。

而这种与自我和解及正常关系的建立，对于心理有问题的妈妈来说，是无能为力的。对于这类妈妈就需要借助专业的心理治疗辅导，去发掘和觉察出内在的问题，找到症结所在，对症下药。



心理问题的解决途径：一、治疗；二、个人成长。治疗和个人成长最终要实现三个目标：

**首先是改变认知。**

也就是认识到自己的问题。外界并未改变，你自己改变了，事情还是那个事情，但是我的认知改变了，看待问题就有了新的角度，不会再钻牛角尖。

**其次是体验。**

也就是正确面对问题，学会体验然后去改写体验，改掉过去不良的体验、不健康的体验、不快乐的体验，尝试一种新的体验。

**最后是觉悟。**

也就是积极解决问题，从内心彻底体会，这是一种深度的领悟，心理问题才能真正解决，达到自我调适。



## • 妈妈对孩子的爱与恨 •

网上有一篇文章，标题是“哪个妈妈不是一边爱着孩子，一边不想活了呢？”这篇文章说出了很多妈妈的心声。这里说的“很多妈妈”是那些没有患产后抑郁症的妈妈，她们非常爱孩子，但在内心深处也时时升腾起恨不得让自己死去的灰暗烟尘。

### 妈妈对孩子的爱与恨

没有患产后抑郁症的妈妈，是否一定是内心强大、母爱爆棚、百分之百的好妈妈呢？不是。

前文我提到了对婴儿的需求能够做出及时准确回应的妈妈才是“足够好的妈妈”，但这里说的“足够好”不是指 100 分而是 60 分。

“足够好的妈妈”总的来说是好的，比如她能够与孩子共情，能够及时调整自己的情绪，能够给自己的孤独和委屈找到宣泄出口。但她同时也具备“坏”的特质，比如有时想远离孩子拥有自由，有

时会抛下孩子去发展自己的爱好，有时因为工作繁忙不能面面俱到地照料孩子，想过逃避当下的生活。我自身就有真实的体会，我曾感觉被孩子裹挟着喘不过气来，产生想把他扔进垃圾桶里的念头（如果孩子看到这里，请原谅我有那么一刻冲动的时候是个坏妈妈）。

英国心理学家温尼科特一生中观察了数以万计的母婴，他认为妈妈对孩子的感情并不完全是爱，还有潜意识中的恨，并列举了妈妈恨孩子的 18 个理由。

讲妈妈对孩子的“恨”，并不是为了否定母爱，也不是想挑拨亲子关系，而是为了帮助妈妈认识自己，给孩子提供恰到好处的爱，提升爱的品质。

这世上没有绝对的爱，也没有绝对的恨，没有必然对孩子好的妈妈，也没有必然对孩子坏的妈妈。无论是妈妈对孩子的感情，还是孩子对妈妈的感情，都是爱恨交加、相爱相杀的。关键是，爱与恨要如何整合？

在我看来，这种整合就是如何告诉孩子，也告诉自己，我是有情绪的，我生下了你，但不能因为你百分之百放弃自己。你的无理取闹，对妈妈无限度、无休止的索求造成我个人时间和空间的不自由、压抑，我会感到委屈、难过，甚至偶尔会产生绝望。我需要表达出来，我爱你，但在某一刻我不能克制自己的时候，我也恨你。

如果你发现妈妈不够好的时候，你也可以恨我，这是我们自由表达情绪和内心的真实体现，也是人与人关系的真实反应。

在家庭生活中，我们通常会试图掩藏许多的负面情绪，只允许表达阳光之下的情绪与情感，那么那些糟糕的情绪跑哪里去了？它们没有消失，而是就在那里，我们会通过语言或是无名怒火攻击到孩子身上，或者攻击自己转而抑郁。我们需要意识到我们的情绪和情感，有阳光之下的部分，也有阴暗的部分，正视它们，接受自己也是一个有糟糕情绪的妈妈，并且将这种坦然的态度传递给孩子，这才是爱的全部。这里没有好坏之分，只有我们彼此之间真诚的表达和相互之间的理解。

妈妈与孩子之间有爱，因为有爱的表达与交融，因此是温馨的；因为有爱的关注，互相是知心的，因此是和谐的；因为互相有爱的尊重，因此又是相互独立的。我要再加一条，因为有爱所以才会有恨，有多少爱就有多少恨，这用在母子关系上同样合适。只有拿捏了这个分寸，彼此才会感到独立自由，这是最好的家庭模式。

养育孩子的过程中，幸福与痛苦、欣慰与失落是同时出现的。这种伴随是一个挥之不去的困扰，妈妈会经常困惑：我这样做对吗？对孩子好吗？我偶尔对孩子产生的讨厌与“恨”是不是说明我心理有问题了？现代社会信息爆炸，貌似有理的育儿经验满天飞，

如果无法一一做到，是不是说明我作为一个妈妈不够好？理想与现实的差距，无形中给妈妈们增添了心理负担。

其实大可不必苛责自己，完美的妈妈是不存在的，而你，已经很努力了。作为妈妈，如果我们从一开始就能清楚地认识到我们和孩子是两个独立的个体，妈妈的爱就是帮助孩子健康成长，妈妈对孩子的“恨”事实上是推动孩子走向更独立、更真实的另一面。敢于表达出来，我不是百分之百爱你，也做不到百分之百爱你。你也可以这样对我。这样的两个独立个体才是最真实、最鲜活的。



有一个游戏，让妈妈和孩子分别给对方打个分数。

满分是 10 分，有的妈妈给孩子打了 6 分，有的打了 8 分，还有的只给 5 分，没有一个妈妈给孩子 10 分。但所有的孩子无一例外地给自己的妈妈打了 10 分。当我们在不断内疚、自责时，在孩子的心里，妈妈早就完美的了。所以，妈妈对孩子有爱很正常，有恨也很正常。爱孩子，因为我是妈妈；对孩子产生恨意的时候，因为我是自己。

有一位妈妈描述了她的困惑，她说：“我很爱我的孩子，但是每次看到他把家里的玩具、垃圾扔得到处都是时，我就忍不住吼他。我是爱他的，每次吼了他，我心里也不好受，我该如何控制我自己呢？”

在我看来，与其在吼完孩子后自责或后悔，不如对孩子说：“你不收拾你的玩具，给我带来麻烦，我会讨厌你。”这样，孩子就知道自己的一些不合理行为会惹怒妈妈。这里需要妈妈们注意的是，我们要学会区分孩子本身和他的行为，当我们向他表达愤怒的时候，

针对的是他的某些讨厌的行为，而并非他本身。

妈妈需要承认“当自己愤怒时无法爱孩子”，“当心里对孩子有恨意的时候无法爱孩子”。那时的你，是孤单的、无助的、恐惧的、慌张的，也是需要帮助的。

我们都不是完美的人，也就意味着我们不可能做到百分之百地爱孩子。做一个足够好的妈妈，也仅仅是达到 60 分就足够，至于那未满足的 40 分，不必苛刻和强求自己。

所以，100 分妈妈请把其中 40 分的爱留给自己，只有自己获得了爱的滋养，才能将更有养分的爱传递给孩子。当我们知道爱自己，也能够自由表达情绪的时候，孩子学习到的是自由，而不是违心。



# 5



## 不同类型的妈妈 与同样的爱

不同性格的女性在成为妈妈后也会带有不同的色彩，虽然她们都对孩子抱有无私的爱，但在对待孩子的方式上却大相径庭。



## • 抑郁型妈妈 •

抑郁型人格的气质和特点是：安静、克制，常表现出悲观或怀疑态度。从不谈论自己，周围的人也很难了解到他们的内心世界。这类人从表面上看沉着、冷静、稳重，但这是假面具。他们的内心聚集着悲观、自我否定的情绪。他们不喜欢独处，独处时自我烦恼很多，但又不能在人际交往中获得快乐，怎么样都高兴不起来。这类人几乎从不谈论自己，周围的人也很难了解到他们的内心世界。

抑郁型人格的人，其行为特点常常表现为：极度敏感，对受到的侮辱和伤害耿耿于怀，思想行为固执死板，总是将周围环境中与自己无关的现象或事件都看成与自己关系重大。

抑郁型人格的代表人物是《红楼梦》中的林黛玉。林黛玉虽然坦率直爽、肆无忌惮，但常常说话尖酸刻薄、孤高自傲、生性多疑。其心境长期处于低落状态，整日以泪洗面，长期处于抑郁伤感的不良心境中，有损身体健康。

拥有这种心理模式的人，最常见的动作就是叹气和摇头。生活

主题常常是“因为别人、世界、过去，所以我才……”经常将出现的后果归结为他人所致。每天既有无数的迁怒的情绪指向别人，又有很多不愿意宣泄的情绪指向自己。

这样的妈妈在养育孩子的时候，表现出过多的担心和忧伤，有了问题不知道该怎么处理，甚至会把养育的委屈、养育的不易全都归结在丈夫或婆婆身上，出现婆媳矛盾和夫妻感情问题。

比如，

总担心孩子生病或者不健康，整天提心吊胆的。

孩子哭闹严重时情绪崩溃，自责和负罪感严重。

孩子生病的时候，无知无力感“爆棚”。

一点小事就容易触发自己较大的情绪波动，总想哭。

婆媳关系难处理，婆婆不来照顾觉得婆家人不关心自己，和婆婆住在一起又不适应。

敏感多疑，和老公沟通不畅，感情出现危机。

全职妈妈，对未来和现状没有信心，无助。

以上这些表现大部分属于抑郁型人格特征。这类妈妈总是看到事情不好的一面，总是过高地估计事件的消极影响，过低地估计其积极影响。

抑郁型妈妈习惯进行自我贬低，因为她们觉得自己很糟糕，一无是处。尤其是那些缺少丈夫细心呵护，也没有固定社交圈的妈妈们，她们是孩子的全职保姆，全职陪伴。不怎么打理自己，缺乏生活情趣，整天忙碌、烦闷。

还有一些单亲妈妈，在情感上稍显冷漠。她也许本来就没计划生育孩子，或者潜意识中把孩子看作自己不幸的根源。这类型的妈妈很少抱孩子，对孩子非常严厉。有些单亲妈妈缺乏良好的情感疏通渠道，处于孤独的抑郁状态，对孩子也是冷漠相待。

抑郁型妈妈们心思细腻，情感体验深刻，情绪不易外露，具有很高的感受性，观察能力强，行动缓慢，多愁善感。这种类型的妈妈在充满爱的家庭里，可以表现出温顺、委婉、细致、坚定、能克服困难、富有同情心等优良品质。在不利条件下，可以表现出伤感、沮丧、优柔寡断等不良情绪。

抑郁型妈妈要摆脱抑郁困境，要建立主体“我的”意识：生命是我的，爱情是我的，婚姻是我的，孩子是我的，家也是我的，男

人只是生命的伙伴，不能完全依靠，能依靠的只有自己。抑郁型妈妈要及时、主动地矫正自己的性格缺陷和心理障碍，摆脱一些负面的情绪，避免过多情绪积压诱发为精神类疾病，对家人和自己造成伤害。



## • 无力型妈妈 •

“无力”其实就是指缺乏力量、缺乏规划、缺乏情绪管理、缺乏有效沟通的能力。无力型妈妈温柔但习惯屈服，懦弱没主见，家庭地位低，过分溺爱孩子，给家人无微不至的照顾，为了别人经常忽略自己的感受，用错误的方法对待孩子，是无力型妈妈的最大特点。



有一位妈妈曾向我抱怨：“在家里，我一点地位都没有，老公不听我的，孩子不听我的，甚至家里那只宠物狗都牵拉着脑袋一副对我不爱搭理的样子，好沮丧……”



在我看来，这位妈妈内心的沮丧就是一种无力感的表现。她不知道怎样把握大局，也不知道怎样让丈夫和孩子听她的。



还有一位妈妈，对孩子总是说一些无法控制的语言。  
比如：“你再淘气我就打你了！”“见了别人的玩具，你就想要，你就这样没出息吗？”“再哭就站门外边去！”“怎么养了你这么一个东西！”“再淘气让警察叔叔把你抓走”……



这位妈妈找不到更好的教育方法，在面对让自己抓狂的孩子时使用语言暴力，这样的话折射出这位妈妈内心无力到了极点。她没有更好的方法和语言来应对孩子。

以上这些案例，都说明一点，这类型妈妈并没有找到一套好的教育方法来养育孩子，要么沮丧、要么懦弱、要么暴力……表面上

看起来她的矛盾点在孩子身上，但继续深入追问，其实在妈妈自己身上。大多数无力型妈妈对孩子的担忧、焦虑、无原则妥协或语言暴力，实际上是自己的“无能为力”。

很多妈妈都知道孩子是自己的一面镜子，看到孩子身上的问题，都知道是自己出了问题，可这就像一个魔咒一样，摆脱不了。自己心里面反复有一个声音在问：我真的是一个很差的妈妈吗？我到底该怎么办？这样自问的背后是深深的无助，不知道该如何让孩子变好。

心理学研究发现，任意表露情绪，可以强化情绪。相反，尽力抑制情绪，则会削弱情绪。并且人的情绪有互动性，投射出去的情绪往往会反弹回来，每一次反弹都是一次强化。

所以，如果妈妈们想要变成“好脾气”妈妈，就要让“好脾气”不断和我们相逢，尽量不让“坏脾气”出来露脸。在控制好脾气和情绪的基础上，再对自己的内心感受加以调节，积极向外求援（书本知识或专家理论），寻求各种方法让自己在育儿的路上变得从容和自信，渐渐就会从无力感的状态下解脱出来。





## ● 焦虑型妈妈 ●

焦虑型的人有一种“杞人忧天”的过分担心，总会对一件事情产生不好的预设和联想，尤其是当一件事情没有出现自己预期的结果时，就会放大不安，出现各种猜测和担心。

我身边就有这样一位妈妈，孩子出生后，她觉得要耗费她很多精力，每天对照顾孩子这件事感到焦虑不安。给孩子的东西都是最好的，但是依然觉得给得不够，总要多给孩子一些。当她喂孩子吃奶的时候，她觉得应该给孩子多吃一点，让他长得壮一些，于是要多放奶粉。孩子长到 11 个月大时，不会走路，她非常焦虑，担心孩子发育不良。孩子还没到 2 岁，她就开始焦虑将来孩子上幼儿园的事情。

焦虑是一种正常的情绪。我们在面对一个全新的身份和未知的事情时，或多或少都会感到焦虑。

从孩子一出生，妈妈们就开始担心了：担心孩子吃饭少影响发育，担心孩子和其他小朋友相处得不好，担心孩子出门不安全，担心孩子学习成绩落后，担心自己照顾不周……妈妈们还患上了“选

择恐惧症”，选什么品牌的奶粉？上什么类型的早教班？要不要早上学？就近上学还是择校……妈妈们还经常问“怎么办”：孩子被人欺负了怎么办？孩子不爱看书怎么办？孩子性格内向怎么办？

焦虑型妈妈最根本的原因是对孩子的爱和不放心，想为孩子扫除一切阻碍，而这种“多余的担心”往往会使现实往自己不想看到的方向发展。妈妈越焦虑孩子被人欺负，潜意识里就越担心自己的孩子是不是胆小懦弱。这反而会促使孩子变得胆小懦弱，因为妈妈的焦虑会强化孩子的行为和结果。

**焦虑型妈妈应该更多地觉察到自己的情绪，学会放松，让自己的情绪恢复平静后再去面对孩子，学会接纳现实中不完美的自己，轻松积极地去追求美好的生活。这样，妈妈的快乐情绪才会感染到孩子，孩子也会学会用更轻松乐观的心态去面对他的世界。**

像著名德语诗人里尔克说的那样：“我们必须全力以赴，同时又不抱持任何希望……不管做什么事，都要当它是全世界最重要的一件事，但同时又知道这件事根本无关紧要。”



## ● 放手型妈妈 ●

如果说焦虑型妈妈是“操心太多”，那么，与之相反的则是放手型妈妈，这类妈妈在育儿的道路上属于“甩手掌柜”。

一位妈妈为了让自己尽快恢复产前的体形，孩子出生后就找育儿嫂照料，并且拒绝母乳喂养，甚至晚上睡觉也是让育儿嫂陪着孩子。孩子得不到母爱，享受不到人之初的情感交流和依偎在妈妈怀中的乐趣，因而以哭闹“抗议”。孩子不满一岁的时候，这位妈妈心无旁骛地投入工作。孩子开始牙牙学语的时候，先会说的词不是“妈妈”，而是“奶奶”。因为，这位妈妈从来不想多抱孩子，怕孩子的屎尿味、奶味沾染到自己身上，怕别人知道自己已经当了妈妈。

孩子三岁之前一直由奶奶负责照看，等孩子满三周岁接回妈妈身边准备上幼儿园的时候，这位妈妈发现孩子看她的眼神就像看陌生人。孩子躲在奶奶的身后，抱着奶奶的腿往后退缩。

这个一直缺乏妈妈呵护的孩子很难适应幼儿园生活。每次送他

到幼儿园门口的时候，孩子都会拉着奶奶的手不放开，大哭着不愿意进去。

孩子之所以出现这样的表现，主要原因是情感上缺乏安全感。因为孩子安全感的建立来自妈妈。如果妈妈是情感缺乏的人，那么，孩子在情感需求上没有得到满足，就会出现孤僻、不合群，甚至不与人合作的情绪。

由于孩子缺乏安全感，导致他出现胆怯、畏生、敏感、内向、不爱交往、偏激而固执等一系列心理问题，严重影响到孩子的情商发展。

生活中，还有很多自己照料孩子的妈妈，她们即使就在孩子身边，也会表现出对孩子的“不管不顾”。

我们常常看见有些妈妈只顾玩手机不管孩子，或者把照顾孩子的责任推到老人、保姆身上。她们被扣上不懂事、没有责任心的帽子，被他人指责：“你怎么这么狠心，孩子哭成这样也不管？”

需要区分的是，其中有些妈妈不是没有责任心，而是因为自己在婴儿时期没有得到应有的照顾，内心有一种绝望感和无助感，被孩子激发起自己的创伤后，就陷入了无助的情绪之中。当孩子大哭时，她们的心里其实已经翻江倒海，但是觉得自己无法让孩子不哭

闹，所以就装作没有听到孩子的需要，假装这件事情没有发生。在心理上，这种妈妈本身就是一个脆弱的孩子，根本顾不上自己孩子的需要。当孩子遇到问题时，她会表现得很无助。这样的妈妈，首先要学习关爱自己，疗愈自己，只有当自己的生命得到支撑，才可以去爱别人。

**妈妈在孩子的成长过程中会扮演很多角色，除了保护、陪伴以外，更重要的是参与、加入，同孩子一起成长，走入孩子的内心，让孩子真切地感受到妈妈无所求的爱。**

所以，尽可能地放慢我们的脚步，放下手中的事，多陪陪我们的孩子，毕竟他们愿意黏在我们身边的日子就这么几年。



## ● 控制型妈妈 ●

控制型妈妈表现出来的往往是霸道、控制欲强、脾气大，经常指责其他家庭成员，非常强势。这类型妈妈通常因为自己缺乏安全感的成长经历导致具有很强的占有欲，以自我为中心进行操控，自我价值感低。当她无法从丈夫那里获取安全感和价值感时，就会将所有感情重负压在孩子身上。

在这种情况下长大的孩子，通常也会缺乏安全感，压力过大，对妈妈无条件地服从和依赖，对自己和他人要求高，但内心往往消极抵抗或评判指责，并很难真实地表达自己的感受。

控制型妈妈对孩子的行为有较高的要求和标准，这些要求和标准甚至不近人情，孩子丝毫没有讨价还价的权力。这种抚养方式使孩子表现出较多的焦虑、退缩及反抗等负面情绪和行为。

我们看几个场景：

场景一：孩子想要穿格子图案上衣，妈妈非要让孩子穿黄色运动上衣。孩子开始反抗，妈妈唠叨说格子图案上衣不好看。孩子最终放弃了自己想要穿的上衣，顺从了妈妈的意愿。

场景二：孩子想跟小朋友玩一会儿再回家，妈妈坚持让他回家。孩子不听妈妈的话继续跟小朋友们玩闹，这时候妈妈摆出一脸不高兴并威胁道：“如果你不回家，我就回去了，你自己玩儿吧。”孩子看妈妈离开，只好跑着追上来，不情愿地回家。

场景三：孩子不喜欢读书，妈妈就拿隔壁的小朋友和他做比较，并说：“你看看小明，再看看你，你怎么这么笨？！人家多爱看书，你就知道玩儿。”于是，孩子不但怨恨妈妈贬低自己，也开始怨恨小明。

这些场景都是控制型妈妈对孩子实施的控制，社交隔离、情绪绑架、贬低指责等，是控制欲极强的妈妈通常会采用一些策略。很多孩子在长大成人之后仍然摆脱不了这种情感控制，他们在分离个体化过程中，在逐渐远离父母的每一步中，都走得很沉重，内心充满了不安和自责。

**控制型妈妈需要面对自身的问题，学习尊重丈夫和孩子的感受，学会觉察自己的情绪，并学习自我情绪管理和释放，这是建立幸福家庭的重心。**





## 和妈妈的相处状态 影响孩子一生亲密关系的质量

妈妈是孩子在婴幼儿时期的主要互动对象，并且妈妈的状态直接影响孩子的状态。妈妈好则世界好，妈妈不好则世界也变得不好。

无论是教育学还是心理学都达成了一个共识：一个孩子与妈妈的关系，决定了他与世间万物的关系。

从人类最初的生存结构来说，男性依靠体格和力量在外捕猎谋生，女性依靠敏感和耐心在家中扶老携幼。所以，在一个家庭里，女性天生就是一个育婴师。

孩子最早和妈妈建立亲密关系，形成依恋。而这种亲密关系和依恋模式直接决定了孩子未来如何与他人相处，以及如何评判围绕着他的现实。

妈妈对孩子的影响是其他家庭成员无法替代的，她们特殊的亲子关系始于孕育的那一刻，此时，妈妈对生活的态度就对孩子开始了潜移默化的影响。孩子出生后，妈妈很自然地成为孩子生活的第一个指导者。随着孩子长大，妈妈进一步成为他们走向社会的最初引导者。**所以，妈妈是孩子一生当中最重要的角色，既是养育者，更是榜样和老师，直接影响孩子待人接物和为人处世的态度。**

妈妈对孩子情感的建立，以及在孩子一生中给他的教育，就来自于日复一日地给孩子做饭、洗衣、给他洗澡、哄他睡觉……爱就体现在这点点滴滴之中，或者说，爱的关系就在这点点滴滴之中发生着、建立着。

而妈妈的作用又何止这些，因为这些事情保姆也能做。**妈妈最大的作用是在亲子关系建立的过程中，传达给孩子一种安全感，一种美好关系的体验。**

母子依恋关系奠定了孩子的生命底色。妈妈必须在生命最初让孩子对自己产生牢固的信任，随后将这种信任感扩展到妈妈之外的人身上，然后是对整个社会的信任感。如果孩子在最初与妈妈相处关系中有不愉快的经历和印记，那么，也会影响到他与其他人的亲近。

只有妈妈拥有强大而平和的心态，才能给孩子真正的安全感，而童年的安全感会影响孩子一生的幸福。有安全感的孩子才能拥有自信和自尊，才能与他人建立亲密关系，才能不断挖掘自身的潜能。心理学研究发现，成功的教育要建立在良好亲子关系的基础上。亲子关系是决定教育质量的关键，与父母的关系健康，尤其是与母亲关系良好的孩子，当他遇上问题，都会更加安全地度过。

每一位妈妈想要修炼成内心平和、精神强大、自信心十足的妈妈，要走很多弯路，要不断试错，这是一个不断自省和内观的过程。

当我的孩子会爬、会坐、会站、会走时，我放下了工作，开始尝试专心做一位全职妈妈。做这个决定真的很艰难，这是另一种生活状态，这种生活的价值体现很隐性，没有经济收入，没有体面的工作环境，而面对的状态却又极具挑战。一天 24 小时，全年无休又不能跳槽的“妈妈”身份，一地鸡毛的生活让我备感疲惫、抓狂，又感到自己毫无价值。

给孩子讲绘本，讲得口干舌燥了，孩子还要我继续讲，一本讲来讲去，循环到快要吐；

一地狼藉，四处扔着玩具，孩子在哭闹大叫；

四散在餐桌上的饭粒和菜汤，在卫生间里乱滚的卫生卷纸；

不修边幅的自己却必须带孩子进行户外活动；

回到家里还要继续面对层出不穷的各种状况。

全职妈妈每一天的生活都像在打仗，女性优雅、温和的一面全被焦灼不安和大吼大叫所取代。

这样的生活过了几个月，我终于受不了了。我越来越不喜欢自己，讨厌自己在家每天围着孩子和家务转，讨厌自己对孩子发脾气、大吼大叫的样子，讨厌自己忍不住想要抱怨却不敢说出口的样子！

幸好我知道自省，我知道如果我心情不好，孩子的状态也不可能好。如果孩子眼里看到的是妈妈的焦躁与抓狂，耳朵里听到的是妈妈的抱怨和牢骚，甚至还有父母之间的争吵，孩子的安全感又怎么建立呢？于是，我开始思考：

**当了妈妈的我，该如何学会爱自己？**

**面对孩子，我该给她怎样的影响呢？**

**我如何成长，让自己更加自信，应对自如呢？**

## 我想要一个什么样的孩子？我该如何从自身做起引导他呢？

孩子无时无刻不在关注着妈妈的一举一动。即使妈妈在一旁做家务，孩子自己在玩儿，他依然能感受到你的气息与情绪。孩子表面上好像没有注意到妈妈在做什么，但他却用心灵在感知着这种陪伴。

后来我发现，我只要一拿起手机“刷屏”，孩子就过来捣乱，不是想抢夺手机，就是哼哼叽叽寻求我的关注。但当我哼着歌曲洗碗或者拖地的时候，孩子反而很安静地去找他的玩具自己玩了。

根据这一发现，我决定带着孩子一起做家务，没想到孩子居然非常喜欢，不但不会捣乱，还会经常帮我干活。有时即使他想玩耍不想干活，也会兴高采烈地呈现出一种满足愉悦的状态。


在这样的陪伴中，妈妈带着愉悦的心情做自己喜欢的事情，状态非常放松、喜悦，孩子感受到妈妈这种状态也会非常放松、喜悦。同时，妈妈专心做自己的事情，对孩子来说本身就是一种示范。

**亲子关系，特别是母子关系，对孩子一生影响巨大。也许我们改变不了社会环境和家庭环境，但我们唯一可以改变的就是成为妈妈的自己。**

所以，当你因为太累而产生坏情绪和坏脾气时，不妨从其他方面让自己放松下来。

当你累得不想做饭的时候，可以叫外卖送餐；当你忙得没时间打扫的时候，可以请保洁人员来搞卫生；当你对丈夫的无所事事不满的时候，可以主动沟通，毕竟一个男人是否愿意回家、回家后的状态好坏都与女人有关。

改变，从自己开始。你身边的一切，都会因你的改变而发生神奇的变化。



## 妈妈 与孩子一起长大

**做妈妈是一个学习的过程。通过各种情绪体验，学会成长、学会认知亲子关系是一个不断脱离的过程。**

天下只有一种爱是指向分离的，那就是亲子关系。但是现实中的各种原因可能会导致不是孩子离不开妈妈，而是妈妈离不开孩子。妈妈对孩子的控制、代劳还有无微不至的爱，往往在无形中阻碍了孩子的成长，令他很难离开妈妈。

### 一、做会学习的妈妈

当妈妈，是一项没经过培训就直接上岗的工作，也是最具挑战的工作。**妈妈给孩子最好的爱，不仅是呵护，还是放手；不仅是陪伴，还是一起成长。**

**母爱是一门伟大的艺术，需要我们去学习。学会放手和分离，学会自我成长，同时学会承担一位母亲的责任。**

学会分离是妈妈一生的课题。妈妈与孩子的感情是所有感情中最复杂的一种，是一个融合—分离—再融合的过程。孩子在妈妈的子宫里发育成长，然后离开子宫；妈妈和孩子在相处的过程中，从融合到彼此变成独立的个体而分离；这种融合后的分离是为了一个生命与另一个生命更好地融合。因为，成功的母爱就是让孩子尽早作为一个独立的个体从妈妈的生命中分离出去。这种分离越早完成，妈妈越能在这种顺畅的分离中体会到生命的圆融与自在，并实现生命个体的成长。英国心理学家希尔维亚·克莱尔在《挖潜能》一书中说道：“世界上所有的爱都以聚合为最终目的，只有一种爱以分离为目的，那就是父母对孩子的爱。”

我认为，在这种爱的分离中，爸爸作为育儿的辅助角色，更容易对孩子放手，而妈妈却要经历很大的身心考验。

这个世界上最困难的爱，也许就是母爱。它难就难在从开始就意味着分离；难就难在妈妈要放弃自己对孩子的依恋和不舍并给予孩子自由；难就难在它几乎是无条件的；难就难在妈妈首先要完成自我成长，然后才可能帮助她的孩子实现自我……

刚开始做妈妈的时候，我很焦虑。我一直希望自己能做一位“顶



配”的妈妈，并且固执地认为这是做妈妈的“标配”，是每一位合格的妈妈都能做到的，也是我从我的妈妈那里享受到的。但我在全身心投入地照顾孩子之余，也会对孩子过分依恋，离开他也会万般不舍。我越来越累，开始彷徨、焦虑，总觉得哪里不对劲儿，可是又捋不出头绪。后来，我和爱人能够独立带着孩子玩耍，能够按我的意愿去照顾孩子，我才懂得唯独立可破焦虑。在不给长辈添麻烦的情况下，我们尽最大努力自己照料孩子。就这样，我们学会了分离，跟我们的父母分离，也就是心理学意义上的心理断乳。我们先学会放下依赖心理，才能更明白分离也是一种爱，分离是为了成长。

如果没有意识到“分离才是真爱”的真谛，妈妈就会通过代劳、控制、包办等一些手段，让孩子无法独立。妈妈大包大揽了孩子的一切，从不让孩子受一点委屈。但结果却是悲哀的，孩子越来越依赖、依恋妈妈，始终像个迈不开步子的婴儿，即使渐渐长大也会缺乏动手能力，缺乏对生命的体验。这将给未来社会输送更多的“妈宝男”和“啃老族”。

事实上，这样的妈妈在心理学上属于“自恋”的妈妈，也是没有学会自我成长和进化的妈妈。她表面上是不允许孩子做自己，潜意识是不允许自己做自己。当我们能够充分地允许自己做自己的时候，我们便不会再把孩子当成我们自恋的延伸，从而能更好地放手，让孩子成长，并且同孩子一起成长。

这种成长离不开妈妈强大的学习力和自我进化能力。

有一位妈妈，为了给女儿更好的教育，她自学韩语、日语，并且每天陪孩子学英语。用她的话说：“我不想将来因为自己没有这方面的能力而无法教育或引导孩子，也不想让孩子觉得妈妈什么都不会。”

教育孩子的根本方法是持续地建设自己。这既是为了孩子，也是为了自己。

**在我看来，与孩子一起学习，是最好的陪伴，也是最好的爱，能给孩子起到榜样和示范作用。**

## **二、做会承担责任的妈妈**

妈妈的自我成长除了学会分离、具备学习力之外，还有一个更重要的任务，就是学会承担责任。

这种责任感不是随着孩子的降生就自然而然具有的，而是在孩子出生后、在养育他的过程中，慢慢形成的。责任感会让一个人逐渐强大起来。

这种变化让我们不但适应了被孩子称为“妈妈”，而且从内心开始追问：“妈妈是什么？妈妈意味着什么？”开始相信妈妈的力量。

量会带给一个人一生的勇气。妈妈对生活的态度和理解无时无刻不在通过自己的言谈举止渗透给孩子。妈妈对生活的追求和探索是一股不可估量的潜流，流过自己的生命，也流过孩子的心头。

只有认真思考过这个问题，妈妈才有可能成为真正意义上的妈妈，而不仅仅是生物学意义上和技术层面的妈妈。学会承担责任之后，我们才明白“妈妈”一词就像如来佛套在孙悟空头上的紧箍咒一样。唯有让自己一路披荆斩棘，在孩子的成长道路上为其降妖除魔，修成正果，才能自动解除这道“金箍”。

这意味着一位妈妈真正在成长，和孩子一起成长。

## 8



# 利用好 爸爸的能量

在孩子的婴儿时期，爸爸与其更多地和孩子互动，不如更好地照顾妻子。随着孩子的长大，爸爸的作用越来越重要，他代表了勇气，向孩子示范规则、正义等问题如何解决。同时，父母的关系状态成为孩子将来如何处理夫妻关系的第一学习对象。



## ● 爸爸的力量 ●

在一个家庭里，爸爸的力量非常重要，他不但是家庭的经济支柱，也是妻子的精神支柱。这种支持体现为：我懂你养育孩子的不易，让我和你一起面对。

如果爸爸能够给予妈妈足够的爱的滋养，那么妈妈会感到很安全，也能表现得更好，体谅孩子、陪伴孩子，尽量不让自己的情绪影响到孩子。同时，她也能够顺畅地表达自己的情感，不压抑、不钻牛角尖，情绪疏解顺畅，不易生病和走极端。

但我们在现实中常听到妈妈们的抱怨：“孩子爸从来不管孩子，孩子从小到大都是我操心。”中国的父亲在教育孩子方面普遍缺席，这是一个非常严重的现象。

事实上，男性在育儿方面独具优势。首先，由于男女性别差异较大，爸爸参与育儿工作越多，越能与妈妈互补，弥补女性教育的不足。妈妈以女性特有的感情细腻、做事认真、性格温柔去影响孩子，通过讲故事、教唱歌、做辅食等具体形式给孩子很多的关怀与

呵护。爸爸则是孩子游戏时的重要伙伴。爸爸与孩子一起游戏时，常常不拘小节，有很多幅度较大的肢体动作，这不仅愉悦了孩子，还能培养、锻炼其胆量。同时，爸爸粗放的教育模式能提高孩子的社交能力。

其次，爸爸参与孩子的养育事务，实际也是在呵护和关爱妻子，替日夜操劳的妻子分担重担。妻子感受到丈夫的爱和理解，从而对自己更自信，对家庭充满美好向往，她在养育孩子时也会更投入和放松。

有了爸爸的支持和理解，妈妈的负能量会减少很多。

当妻子拼尽全力生下了宝宝，全家人都围着孩子转时，希望丈夫问一句：“伤口还疼不疼了？”而不是问：“奶水够不够？”

当妻子忍着困倦半夜起来给宝宝喂奶、换尿布时，希望丈夫说一句：“我来吧，你再睡会。”而不是不耐烦地说：“我还要上班，吵得连个踏实觉都没法睡。”然后翻身继续睡去。

当妻子夹在婆婆、孩子和丈夫之间为难，希望得到安慰时，希望丈夫说一句：“我知道老婆不容易，谢谢你。”而不是说：“我也累，你怎么就不能理解老人呢？”

这就是丈夫的力量、爸爸的力量，对妻子说一句“我懂你”，一个关爱的眼神和动作，就足以让疲惫的妻子重新找回动力和自信。为孩子多换几次尿布，多几次陪伴玩耍，就足以让一个孩子体会到满满的爱意。

有教育研究机构经过调查显示，孩子小时候听母亲教育的比例高于父亲，可是随着年龄增长，愿意听母亲教育的孩子比例逐渐下降，尤其到孩子读小学以后，母亲的教育影响力会越来越下降。到孩子上了中学，愿意听父亲教育的比例超过了母亲。**可见母亲的教育影响力是一个抛物线，而父亲的教育影响力是一个缓缓上升的斜线。**这个现象告诉我们，从某种意义上说，父亲对孩子的影响力更大，孩子的潜意识中更容易接受父亲对自己的影响。而这种影响从一个孩子出生到长大，每一步都离不开父亲的参与。



## ● 环境的作用 ●

孩子走上社会之前，家庭就是小社会。家庭氛围是一个孩子感知世界的真实场景，孩子眼中看到的爸爸妈妈以及家庭成员之间的相处模式，就是未来他与别人的相处模式。

别以为孩子小，但他时刻都在模仿，而父母的行为举止无论对错都首先成为他模仿的对象，甚至会影响到孩子将来的处世方式及能力。

教育家蒙台梭利说，孩子有一种天生将环境中所有东西都吸收进去的能力，这个能力就是儿童的吸收性心智。儿童将他们所处的环境完全“吃”进自己的心理中，形成了自己的“心理肌肉”。所以，儿童形成什么样的心理肌肉，取决于他生活在什么样的环境中。儿童的这种吸收性心智的特质，说明他们的成长是一种自我创造的过程，在这个自我成长的过程中，成人不是教他们学习什么，而是在发展的过程中，帮助他们心理的形成。从这个角度来看，父母似乎在不知不觉中就成了孩子的榜样。

而父母给孩子营造的家庭环境和榜样作用无非是他们的夫妻



关系和相处模式。

**夫妻关系对孩子成长的影响，比我们想象中的更深远。**良好的夫妻关系帮助孩子顺利地实现性别认同，保持家庭成员之间的平衡与适度亲密，还会在孩子心里种下一颗叫作“幸福”的种子……有句话说过：对孩子最好的爱，就是爸爸爱妈妈，妈妈爱爸爸，爸爸妈妈一起爱孩子。

亲子之情和夫妻之情都是人类崇高的感情，前者有血缘做纽带，后者有姻缘做桥梁，二者可以互相渗透、促进。家庭成员之间融洽的关系是孩子心理健康的重要基础。对于孩子来讲，父母就是他的整个世界，是他的楷模。如果孩子经常看到父母间的冲突，他会感到极大的不安与恐惧。父母送给孩子最好的礼物，就是良好的夫妻关系，这会影响到孩子安全感的建立，以及人际关系的处理。在家庭中，爸爸对孩子的影响更加深远。

爸爸在男孩的成长中起关键性作用，男孩表达爱的方式、做事的风格、人生态度都是从爸爸那里学习的。

在女孩的成长中，爸爸的陪伴会让女儿的志向更高远、思维更理性。爸爸要对女儿进行情感富养，培养良好的父女关系，因为爸爸是女儿生命中的第一个男性。

爸爸的形象对于儿子来说，是在诠释一个男人的担当和责任；而对于女儿来说，是在演示男人是什么样的，什么样的男人值得托付一生。

儿子从小目睹爸爸的形象是充满担当和责任的，就知道如何做一个这样的男人；女儿从小感受到什么是爱，如何爱人，能帮她懂得如何爱自己，如何在茫茫人海中找到好伴侣。所以，作为一家之主的爸爸，一定要在孩子的心目中树立一个良好的形象，爸爸的形象会影响孩子未来的择偶标准和爱他人的能力。

在经营夫妻关系方面，爸爸和妈妈各担一半责任。尤其是妈妈要把夫妻关系放在第一位，其次才是亲子关系。有不少女性在生了宝宝以后，重心偏移，把更多的爱和关注给了孩子，在情感和关注度上忽略了丈夫。

只有父母都爱孩子，同时他们又深深相爱，他们不会因为爱孩子而忽略对方，孩子才会慢慢懂得：尽管妈妈如此爱他，但爸爸才是妈妈最好的伴侣。于是，他会安心地做孩子，享受父母给他的爱。同时，他努力向爸爸学习，知道只有变得像爸爸一样，才能赢得妈妈更多的爱。这种心理转变是男孩成为男人和女孩成为女人的基本动力。所以，和谐健康的家庭关系是这样的：

爸爸要对女儿说：我爱你，但妈妈才是能陪伴我一生的人；

妈妈要对儿子说：我爱你，但爸爸才是能陪伴我一生的人。

作为父母，首先应该意识到，夫妻关系先于亲子关系而存在。所以在成为好爸爸、好妈妈之前，必须先成为一位好丈夫、一位好妻子，关心自己和对方的成长，承认和接纳彼此之间的差异，学习爱的语言，坦然面对分歧，并使分歧成为更加亲密和信任的契机。

夫妻与孩子三者之间应该是一个稳定的等边三角形的关系，三者之间的情感距离应该是相等的。这样的关系才会平衡，才有利于孩子的心理成长，才能让孩子身心健康地成长起来。

规则意

为什么

爸爸好还是

你妈

## 幼儿期

孩子向外界  
迈出的第一个脚印

怎么培养孩子独立性呢？

孩子在心理上实现独立，首先要能够学会处理情绪。

面对孩子，我该给她怎样的影响呢？

强烈的母爱不是对孩子恒久的占有，而是一场行

意识的灌输和学习更是一个孩子走上社会的必备能力。

说妈妈需要学习和接纳分离？

妈妈好？

养育孩子是一场永不止息的修行

妈妈平时就知道乱买东西，这话你别跟你妈说啊。

导体的退出。

## 9



# 妈妈的自我回归， 学会放手

母爱不是对孩子恒久的占有，而是得体的退出。母爱的第一个任务是和孩子建立亲密关系，呵护孩子成长；第二个任务是和孩子分离，促进孩子独立。母子一场，是生命中最深厚的缘分，深情在渐行渐远中趋于真实。孩子和妈妈学会分离和独立才是更好的爱和成长。



## ● 妈妈的心理状态 ●

分娩是孩子与妈妈的彼此脱离，而幼儿期的独立与分离则是真正意义上的放飞。妈妈学会独立和分离才能用爱的方法和强大的心理去放飞紧紧攥在手里的孩子。孩子学会独立和分离才能带着满满的安全感放开妈妈的手，走向集体生活。

哲学家弗洛姆认为：“母爱的真正本质是希望孩子与自己分离。在母爱中，本是一体的两个人分离为二。母亲必须容忍分离，而且必须希望和支持孩子与她分离。”

分离是成长，无法替代。所谓“分离”，并不是妈妈慢慢放弃对孩子的关爱，而是慢慢调整关爱的方式。没有哪个妈妈会明确地知道应该从哪年哪月哪天哪件事上开始和孩子“分离”，就像她不会知道孩子哪年哪月哪天长得比她还高一样。成长的变化伴随着孩子的每一天，分离也伴随始终。

我们可以这样理解，成长和分离是对同一件事情的主次描述，成长是指孩子的变化，分离是指围绕这种变化父母所做的角色的调整。在健全的母子关系中，这是非常正常的心理调整。妈妈应做好

心理准备，以最恰当的心理状态去接纳分离、学习独立。

为什么说妈妈需要学习和接纳分离呢？因为，很多妈妈带着最本能的母爱，很容易全身心投入到亲子关系中，与孩子融为一体，却很难在建立起深厚的母子依恋关系后做到坦然面对分离，或者做不到科学、合理、有智慧地处理分离。

很多妈妈投入过多感情和精力，为了孩子倾全力扮演妈妈这个角色，彻底接纳了“妈妈”这个新身份而忘了自己，她们已经分不清自己和孩子的界限。有的妈妈甚至一切以孩子为中心，孩子成了她的全部。

如果妈妈在孩子的婴儿时期弄丢了自己，那么随着孩子的成长，便是妈妈们开始回归自我的时候。

怎样才能让自己顺利回归呢？从心理上要逐渐变得独立和强大，不能再依附孩子，也不能完全放不下孩子。

妈妈对孩子的爱，总是在不断地增加，而且在不经意间把自己跟孩子紧紧地绑在了一起。在婴儿时期，这样的绑定能给宝宝最大的安全感和满足感。可是到了幼儿期，如果妈妈还是牢牢地抓住孩子，那就会影响孩子独立性的形成。孩子成长到3岁左右，妈妈要有意识地给孩子创造适当的独立空间。



如果说分娩是妈妈与宝宝的第一次分离，会让妈妈产生种种焦虑和不适。那么，送孩子上幼儿园是妈妈与孩子的第二次分离，焦虑更是难免的。因为将全部身心都放在孩子身上的妈妈，一下子要接受新的挑战，焦虑很正常。

有一位因为孩子入园而焦虑的妈妈向我描述：孩子第一天去幼儿园的时候特别兴奋，指指这个看看那个，反而是她自己感觉非常难受，舍不得孩子。孩子牵着老师的手往里走，她一个人流着眼泪往外走。

面对分离，妈妈的心理准备很关键。我也经历过这样的分离场景，好在我提前进行了心理预设，并没有出现太多的焦虑。当孩子因不想入园而哭泣的时候，我告诉他，你是一个能上幼儿园的大宝宝了，在幼儿园有老师和小朋友们陪伴，放学了妈妈会第一时间接你回家。然后，我自然地跟老师说再见，跟孩子说再见，再转身坚定地离开。每当孩子在幼儿园门口哭泣着要跟妈妈回家时，我都忍住不回头，把他交给老师后马上离开，一周以后，孩子就适应了。

对于幼儿期的孩子来说，如果父母给予他足够的爱，孩子就会有安全感，能够在分离时坦然、充满勇气，因为他的内心对自己、对父母有足够的信心，相信自己任何时候都能回家，都能够得到父母的支持和爱。

孩子容易参照妈妈的情绪和行为对事物做出评价。如果妈妈是开心接纳的，他们就认为是好的事物；如果妈妈唯恐避之不及的，他们就认为是可怕的事物。从心理学角度看，孩子入园时哭泣也有其积极意义，妈妈大可不必因为孩子哭闹和焦虑而不能调节自己。

首先，分离焦虑的产生，是由于孩子已经建立了和妈妈的依恋关系。一个对妈妈没有依恋的孩子，是很难产生分离焦虑的。从这个意义上说，产生分离焦虑是孩子的心理发育正常的标志，反而是那些没有出现分离焦虑的孩子，才更让人担心。

其次，分离焦虑是孩子懂得根据所处情景调整自身行为反应的表现，说明孩子的心智发展状态很正常。

最后，分离焦虑所引发的哭闹是孩子成长的必要代价。在孩子的成长过程中，大多时候的哭泣都是一种健康的痛苦，它帮助孩子宣泄成长中积累的负面情绪，并完成受挫之后的心理康复过程。

妈妈要有心理准备，明白分离的爱才是“真爱”。**聪明的妈妈必须主动与孩子分离，这样才能促进孩子的人格成长，并让他最终成为一个具有独立人格的人。**如果此时没有打好心理基础，那么孩子的一生都可能非常敏感、脆弱。

爱孩子时，妈妈千万不能丢失自己，要让孩子感受到你是一个完整而独立的人，而不是跟他捆绑在一起的，不能为了孩子而放弃自己。那样不仅会给孩子带来烦恼，也是对自己的不负责。有了界限感，孩子才能感受到自己也是独立的个体。



## ● 妈妈的生理力量 ●

随着孩子开始进入集体生活，妈妈的个人时间也较之前有了改变，不再需要 24 小时围着孩子转，这个时候妈妈应该开始重新重视自己的生活。

曾经我以为一个女人生了孩子后，就可以名正言顺地不顾形象。生活琐碎、时间零散，就可以有一万条理由说服自己不修边幅。不用考虑自己的身材是否变形走样，自己的脸色是否红润，自己的衣服是否合身，自己的工作是否能出色完成。总之，一门心思全扑在孩子身上，成为甘愿为家、为了孩子而放弃自己的“全职妈妈”。

有时候，我会忍不住一边做家务一边抱怨孩子，责怪孩子身上继承了配偶的缺点，甚至在情绪积攒到一定程度的时候，冲孩子发脾气。

做妈妈是在情感、心理、身体上的多重消耗，然而无论从心理还是生理上，做妈妈究竟有多难，究竟是一种怎样的负担，很少有妈妈互相分享。大家都在意“好母亲”的形象，从而选择默默承受、

独自消化。

这种隐忍最终是要我们学会接纳生活，要认清生活的真相。我们是母亲，必须经过一段与孩子共舞的生活，接受生活给予我们的这份馈赠。于是，我在与孩子相处的过程中，会诚实地表达自己的感受。如果我生气了，我就说：“我现在要发怒了。”“请你离开5分钟，让我冷静一下。”我坦承自己的情绪，不与情绪对抗。这时，我发现自己进入了一种全盘接纳与包容自己的状态，而且越能够充分接纳自己，内心就越宽广，可以容纳生活中的一切遭遇，也能坦然面对在养育孩子过程中碰到的种种挫败，让自己释放掉情绪以后又满血复活。

正如中国台湾心理学博士洪兰女士所说，母亲是家庭的灵魂，母亲快乐则全家快乐，母亲焦虑则全家焦虑。这不是给女性施压，而是提醒我们，当我们走入婚姻，与家庭是否完美、孩子是否完美相比，自己的心情是否愉快才是需要放在第一位考虑的。妈妈快乐是对孩子最好的教育，妈妈情绪好就是对家庭最大的贡献。

当我的孩子有了属于他的集体生活，我开始考虑自己，开始打扮自己，让自己重新回到生孩子之前的状态。当我能够逐渐找回自己的时候，心情格外愉悦。当听到孩子喊：“妈妈，我有一个小秘密跟你分享；妈妈，我爱你；妈妈，我想你……”我的内心被幸福

所填满。我依恋孩子，也被孩子所依恋。我想，这就是妈妈的生理力量。用积极的情绪和对自己的重视，给家庭和孩子带来正能量。

除了让自己的形象优雅美丽之外，妈妈还需要放下自己的不满情绪，不轻易抱怨。作家毕淑敏说过，女人变丑的那刻一定是从抱怨开始的。

艾姐是一个积极乐观的妈妈，她积极的状态感染着身边的每一个人。总有人问她：“艾姐，你就没有烦恼吗？”

她说：“有啊，记得孩子刚刚上幼儿园那段时间，我每天清晨都手忙脚乱，几乎天天迟到。我心里烦，到公司第一件事就是和同事抱怨生活的诸多不顺，回家后又抱怨老公懒，抱怨孩子不省心，家里时常充满火药味。”

有一次，她喋喋不休地指责完老公和孩子，突然在卫生间的镜子里发现一张好丑的脸，吓了自己一跳。

她决定改变，办了一张健身卡，先让自己的整个身体状态好起来。随着身体变健康，心情也开朗起来。慢慢地，人不再消极，精神状态好了，抱怨也就少了。她发现原本不怎么跟她亲近的儿子，开始依偎在她肩头一起看电视，而且还会和她分享幼儿园里好玩、有趣的事。丈夫也发现了她的改变，和她说话的语气也变和缓、温

柔了。艾姐说，她的美丽和温柔就是从不抱怨开始，一点点回到自己身上的。

善待自己，关注自己的形象和健康，向孩子示范自信和自爱，对妈妈来说，是一件很重要的事情。每个孩子身边都应该有一位他心中倾慕的白雪公主，妈妈则是最合适的人选。我们要努力成为这样的妈妈，帮孩子从小树立正确的审美观，学会欣赏美好的事物。

## 10



# 对孩子逐渐放手， 让他融入新环境

此时，孩子的第一关系人慢慢变成同伴，主要活动场所变成社会，主要任务变为学习。妈妈可以把心思和时间更多地留给自己、留给家庭，并开始建设自己的事业。





## ● 地域上独立： ● 分房睡眠、独立上学

孩子如同一粒种子，自带成长的天赋能力，但最终能长成什么样子，则取决于环境的促成和父母的培养。

**牵起孩子的手，教会孩子什么是独立；放开孩子的手，让孩子融入新环境，是这个阶段妈妈的主要任务。**

妈妈鼓励孩子第一次自己吃饭、第一次自己大小便、第一次自己系鞋带、第一次自己整理小书包……诸多的第一次都是在引导孩子逐渐走向“独立”。培养孩子自己的事情自己做的习惯，实际上是培养孩子的自理能力，树立自立意识，让孩子在养成这个习惯的同时，潜意识里形成“从小自立，长大自强”的理念。是否具备这种能力和意识，将影响孩子的一生。

调查显示，在独生子女家长中，有 60% 的家长“总是不允许孩子干自己喜欢的事”；有 50% 的家长“为孩子安排和挑选课余学习内容”；有 40% 的家长“总是帮助孩子洗澡、整理床铺或收拾书包”；有 35% 的家长“经常陪着孩子做作业”；有 20% 的家长“干涉孩子交朋友的自由”。在家长如此“周到”的服务、如此

“严密”的保护中，孩子的自主行为大大减少，对家长的依赖性越来越强。

孩子学会独立是一个循序渐进的过程。那么应该如何培养孩子的独立性呢？

**首先，要在合适的时机选择分房睡。**分房睡是培养孩子独立性的重要一步，但前提是不能操之过急，尤其不能“一刀切”。要视自己孩子的情况而定，在孩子准备好的情况下循序渐进安排。

分房睡的年龄没有特别限定，3-6岁都可以。只要孩子的安全感培养得足够好，就能良好过渡。在分房睡这个问题上，没有绝对的方法，也没有绝对的年龄。我们能做的是找到参考的年龄和方法，然后帮助孩子顺利度过这个阶段。

**其次，培养孩子独立上学的意识。**这个“独立”不是指让孩子独自上学或放学，而是要让孩子意识到，上幼儿园或上小学是他自己的事情。比如，让孩子知道守时，按时起床、按时入睡，不再依赖父母，也不要用不想上幼儿园来要挟父母。父母要让孩子明白，这是他必须要独立面对的事情，如同父母也要面对自己的工作一样。

如果说孩子像小花、小树，那么则需要妈妈为他们提供温暖的阳光、温和的雨露，还要有一点点微风来助力，这样才能帮孩子实现独立。

**首先，妈妈要放手。**孩子不独立的原因很大程度上是因为父母不放手，事无巨细包办。让孩子真正独立起来，做符合他们自身年龄的事情，才是对孩子负责。

**其次，要教会孩子做事的方法。**研究发现，许多孩子之所以依赖性强，凡事不自己动手做，与不掌握方法、不会做有很大关系，而不是不愿做。所以，在培养孩子自己动手的能力时要注意教会孩子具体的方法，而不要只提出要求。

**最后，家长要成为孩子学习的榜样。**父母要给孩子独立自主创造良好的环境，你的一举一动还有你的品质，都是孩子模仿和学习的对象。



## ● 心理上独立： ●

### 处理情绪、学习社会能力

家长培养孩子的一个重要目标是让孩子成为一个独立自主的人，拥有品位、期望和梦想，以一个身心独立而完整的人存在于这个世界上。

空间上的独立完成以后，孩子只是迈出了自由的第一步。一个人真正的自由是身心都独立。**孩子要在心理上实现独立，首先要学会处理情绪。**

每个人都会有情绪，孩子也一样。孩子普遍缺乏自制力，所以他们很容易闹情绪，常让父母感觉非常疲惫。据儿童教育学最新研究指出，6岁以前的情感经验对人的一生具有长久的影响，孩子如果在6岁以前表现出急躁、易怒、悲观、具破坏性等特质，或者孤独、焦虑、对自己不满意等情绪，会很大程度地影响其今后的个性发展和品格培养。而且，如果负面情绪经常出现而且持续不断，就会对个人产生持久的负面影响，进而影响其身心健康与人际关系的发展。

孩子对于情绪的学习和处理，深受父母的影响，同时父母也是稳定孩子情绪的最主要来源。根据美国华盛顿大学心理学教授约

翰·高特曼的追踪调查发现，如果父母能够扮演情绪教练的角色，孩子就有能力处理自己的情绪，挫折忍受度高，社交能力和学业表现也比较出色。所以帮助孩子提高处理情绪的能力，已成为现代父母的必修课。

不会引导孩子情绪的父母，在孩子出现负面情绪时，常常会说出这样的话：

“再不乖就把你赶出门！”（威胁恐吓）

“你要不哭，就带你去吃汉堡包。”（讨好示弱）

“男子汉不要哭，勇敢一点！”（强迫要求）

“真是爱哭鬼！惹人厌！”（粘贴标签）

“你看！我不是早就跟你说过了……”（训斥说教）

孩子听到这些话，情绪不但得不到纾解，反而会雪上加霜，既感受不到父母的同理心，又得不到及时、有效的接纳和支持，也没有学会如何面对情绪，找到症结去解决。

父母要感受到孩子的情绪，并且积极地帮助他。孩子很多时候要求不多，仅仅是父母一个关注的眼神、一个拥抱，或者摸摸头、拍拍肩膀。当孩子被关注，他会觉得这个世界充满爱和理解，而不

是冷漠和忽视。这样的孩子长大了，内心会更加的温暖。

一个会处理情绪的孩子，对于社会功能的学习也会顺畅。我们培养孩子的目的，是为了让孩子最终能脱离我们而成长，当他迈入社会后，能够迅速融入和适应社会，成为一个为自己、为社会负责的优秀的“社会公民”。

**其次，孩子独立的第二个标准就是学习社会能力，比如时间观念、规则意识、良好习惯等。**大部分孩子没有时间观念。比如吃饭，成人知道，不赶紧吃一会儿饭就凉了，吃完饭还有其他事情要做，而孩子不会明白这些，经常玩一会儿吃一会儿，因为他不知道浪费时间有什么不好。我们的生活节奏日益加快，孩子要长大，一个作风拖拉的人是无法在社会竞争中立足的。因此，从小训练孩子主动把握时间的能力非常重要。

**最后，规则意识的灌输和学习是一个孩子走上社会的必备能力。**

相信大家都不陌生这样的场景，比如：

红灯亮了，有的车非要再往前开一段儿，超过停车线才停。

博物馆里明示“禁止拍照”，但有很多人依然举着手机旁若无人地拍照。

公共场合标示着“禁止吸烟”的字样，有的人还是照样不管不顾，吞云吐雾。

这样的场景就是人们缺乏规则意识的表现。如果孩子从小在父母或学校老师的指引下，明白按规则办事的重要性，养成这个习惯，将来就不会做一些违反规则的事情。

一个孩子具有时间观念和规则意识，心理上就具备了很大的独立优势，然后还需要培养孩子的习惯养成。一个有好习惯的人便是自带能量的人，好习惯带来好运气是一条真理。



德国人在培养孩子好习惯方面很值得我们学习。

### 1. 承担后果。

有一位德国母亲对自己总是晚起的儿子说：“很遗憾，我不能开车送你去学校。这得怪你自己，你可以选择放弃早餐，或者迟到。”



## 2. 承担责任。

如果孩子忘了把脏衣服放进洗衣袋，他就得继续穿脏衣服。除非孩子能自己想到把脏衣服放进洗衣袋。

## 3. 诚信。

德国家长会以身作则，并经常告诉孩子，要遵守约定，不能轻易食言，答应过的事情要在规定的时间内做到。

## 4. 合作。

在德国无论是家庭还是学校，都会有意地去为孩子们组织一些集体活动。因为在德国有这么一句话：“一个人的努力是加法，一个团队的努力是乘法。”





### 5. 阅读。

德国人经常手里拿着一本书。在地铁上，玩手机的人少，看书的人多。在德国你能看到各种规模的书店，而且书店里永远都有不少的读者。

### 6. 守时。

大多数德国人都能遵守规定好的时间。这里说的准时不单指德国人，还指德国的公共交通，在没有意外的情况下，每辆地铁、公交车都能按照时刻表的时间准时到达车站。

孩子对内学会处理情绪，对外学会社会能力，才能为以后更好地融入集体、走向社会打下基础，也能实现心理上的独立。



## ● 妈妈拓展新生活 ●

让自己的生活逐渐多元化,能够更好地处理妈妈与孩子的关系。

### 重心放回自己 and 家庭

在养育孩子的过程中,妈妈的情感和精神经过不断变化的历程,在与孩子建立了高度亲密的关系之后,这种关系又变得相当复杂。很多女性会迷失在母亲的角色里,把自己的热情完全献给了孩子,而忽略了自己和家庭。当孩子逐渐长大,配偶的事业不断上升,我们却感到漂泊不定,更不要说拥有独立的生活目标了。这个时候,妈妈的重心要从“以孩子为中心”渐渐抽离出来,放回到自己 and 家庭上面。

在孩子出生后的二三年里,孩子完全离不开妈妈的精心照料,这个阶段妈妈全力以赴投入在孩子身上,其他事情暂时让位于亲子关系是情理之中的。当过了这个阶段,虽然孩子的需求还是应当被

妈妈优先处理，但是妈妈也要开始考虑调整孩子在家庭中的地位，大人的合理需求也要得到重视和满足。例如，夫妻两个人的休闲娱乐以及精神层面的交流和关心，自己需要拓展的社交活动和社交圈子等。

除了是孩子的妈妈之外，女性还扮演着另一个重要的角色——妻子，同时她也是一个社会人。

有了孩子之后，我很少跟朋友互动，更很少一起去逛街、吃饭。今天我们去喝茶吧？没空，我要带孩子。我们去吃饭吧？没空，我要带孩子。去逛街吧？不行，我要带孩子。所以，当女性成为妈妈以后，可能有相当长一段时间，除了尽心尽力地扮演好“妈妈”这个角色以外，我们很少有其他社交活动。

心理学家荣格说：“父母对孩子最不好的影响莫过于让孩子觉得他们的父母没有好好过日子。”

这里有两层意思：第一层是父母在对孩子的教育过程当中，最主要的事情是保持良好的夫妻关系，让孩子看到，在工作之外，你还能处理好你和配偶的关系，并且是带着爱的感觉的；第二层是父母有自己的生活，任何一方都有自己的价值，都有自己努力追求的东西。如果父母一切为了孩子，那么他们自己的需求如何满足？

此时，女性要把关注的重心移回家庭中，重新看待夫妻关系。人和人的互动模式是建立在关系和角色上的。在有孩子之前，夫妻关系很简单，只是伴侣关系。孩子出生以后，夫妻关系就复杂了许多，他们分别成了孩子的父亲和母亲。有些夫妻开始用这个角色互动，总是以孩子为中心，看似天天在交流，其实一直在忽略彼此。

所以，女性要想找回以前那种被人疼爱的感觉，请在和丈夫相处时多使用妻子的身份去交流，多关心一下丈夫，找回良好的夫妻关系，也就找回了有爱的自己。还有一点非常重要，就是当了妈妈也不能让自己完全与社会脱节，要尝试着重新估算自己的价值，不但能与丈夫并肩作战，同时也能更好地提升自我。

当一位妈妈过着底气十足的生活，找回自己、兼顾家庭、呵护夫妻感情时，孩子能看得到，也能感受到妈妈散发出的力量。当妈妈把重心从孩子身上偏移时，孩子就并非是妈妈内心唯一的用来跟生活和家庭讨价还价的“筹码”，这样才更利于发展亲子关系。

只有妈妈努力让自己优秀，孩子才能更优秀，才能接收到妈妈身上的能量。



## 建设自己的事业

台湾作家龙应台说：“一个人的追求是有限的，我们必须学会做适度的减法，分清追求的主次，要么减少事业的野心，要么减少家庭的温情，这里没有标准答案，但你却必须做出选择，你不能什么都想要，那样会给自己带来纠结和痛苦。”

这段话诠释的正是当了妈妈以后想建设事业的女性所面临的最大挑战。一个女人结婚生子后便有了软肋，不是一心追求事业不好，而是家庭、孩子、事业都需要权衡。我们渴望工作，想回归职场实现自己的价值，又不知道走入职场后如何兼顾孩子和家庭。我们面临着两难的处境：一边是“职场”，是自我价值的实现；一边是“家庭”，是对孩子的责任。

生完孩子的女性大多面临着两难选择：选择回家照顾孩子，又担心自己将来与社会脱节找不到工作；选择继续工作，孩子又没办法亲自照顾。这样的顾虑和担心是每一位做妈妈的女性都曾有过的心理挣扎。

如今的妈妈们承受着来自不同层面的压力。亲人既期待着妈妈能对孩子百分之百地付出，又期待她们能在事业上有所斩获。这两种期待之间自相矛盾，却又都压在了女性的身上，她们必须自己做

选择，是拼事业还是照顾孩子。

很多女性在刚做全职妈妈时，都有雄心壮志，想有朝一日重返职场。当孩子进入集体生活后，全职妈妈已经不再随时待命，这时将是女性重新自我定位、重塑自我的开始。在这个过程中，女性朋友们会发现需要应对的首要问题是“工作”，面临的最大挑战是心理适应能力。

我刚做全职妈妈的时候，也曾忙碌慌乱，也曾不甘心从此告别职场，也曾以为自己无法成为一个足够好的妈妈。但事实证明，一路走来，我不断成长，从最初的不舍工作到坦然接受全职妈妈这个身份，从一心扑在孩子身上到从容重返职场。这是一个女性当了妈妈以后的改变和成长，她面对任何事情都有了处变不惊的勇气与信心。

心理学的学习和深造打开了我人生的另一扇大门。我发现，人可以有很多种角色，既可以是职场白领，又可以是全职妈妈；既可以是事业上的女强人，也可以是孩子的“专职保姆”。无须考虑太多，只要尽情地做自己，无论扮演哪个角色都用心生活，重视当下。

养育孩子是一场永不止息的修行，几年的全职妈妈生活让我有更多的时间去学习、进修和沉淀。有时候仿佛看不到自己有什么进步，但有些东西虽然我们看不见、摸不着，它却在那里慢慢积累。

比如，看到孩子因为有妈妈的陪伴，脸上总是充满纯真快乐的笑容。

比如，看到因为自己全心全意地付出，全家其乐融融。

比如，因为和孩子一起学习，孩子在进步，自己也在进步。

有一天，当我们回头看走过的脚印时，我们会惊觉，原来我们成长了这么多。我是一个妈妈，陪伴自己的孩子成长；我也是一个咨询师，帮助别的妈妈走出迷茫与困惑。

无论是继续打拼事业的妈妈，还是暂时无法重返职场的妈妈，只要活在当下，拥抱幸福，带着觉察认真做好每一件力所能及的事情，就都能迎来家庭和事业的春天，也都能迎来属于自己人生的春天。



## • 宝贝，所有家人都爱你 •

盖一座坚固结实的大厦要从地基开始，培育一个幸福感强烈，有爱己及人能力的孩子如同盖一座大厦，地基非常关键，只有地基牢固才能让上层的建筑物屹立于风雨中傲然不倒。而家庭成员之间的爱以及对孩子的爱，是培养孩子拥有幸福力的关键所在。

**要培养一个有爱、懂爱，能够感知幸福的孩子，我们需要让孩子知道，所有的家人都爱他。**

研究表明，在恩爱家庭中生活的孩子，不但心理健康而且智商高。美国一位心理学家对 4 000 多名独生子女进行调查发现：生活在气氛和睦、笑声常伴的家庭中的孩子的智商比生活在不和睦的家庭中的孩子的智商高。家庭气氛，特别是家庭成员的关系，直接影响着孩子的性格、思想和品德的形成与发展，影响孩子的身心健康。父母互敬互爱，家庭生活井然有序，孩子可以无忧无虑，热爱生活，对周围的事物充满好奇心与求知欲。

给予孩子爱的人，不限于爸爸妈妈，也包括其他的家庭成员，如爷爷、奶奶、姥姥、姥爷。只有让孩子感受到其他养育者的关爱，



孩子才能收到源源不断的爱的信息。

在养育孩子的过程中，父母是桥梁，隔代长辈是后盾。孩子跟任何一个养育者建立起美好的感情都将惠及几代人。如果想让孩子感受到全家人都爱他，就不要让孩子从小产生分别心。比如，不要让孩子听到类似这样争宠的语言：

“爸爸好还是妈妈好？”

“宝宝不想跟奶奶玩，想跟姥姥玩，是吧？”

“好吃的东西只给你妈妈？真是白眼狼，爷爷奶奶平时白疼你了！”

“爸爸不给你糖吃，爷爷给你，还是爷爷好吧？”

“你妈妈平时就知道乱买东西，这话你别跟你妈说啊。”

.....

什么才是真正的教育？我想，大到对孩子价值观的培养，小到一次谈话、一句口头语，都能称为教育。比如，妈妈说：

“烦死你爸了，那么懒，除了工作什么都不干。”

爸爸说：

“别学你妈，懒得连碗方便面都不泡。”

当一个孩子听到诸如此类的声音时，他的内心一定会产生疑问，会对家庭成员之间的关系产生怀疑。

有时，孩子会说更爱妈妈，妈妈心里就非常高兴，然后用奚落的眼神看着丈夫：“你看，孩子爱我比你多。”这会让丈夫内心产生怎样的感受？有时，孩子无心说出喜欢姥姥，奶奶心里就会产生不舒服的感觉。事实上，在孩子的心里根本没有亲疏远近之分。如果父母从小给孩子灌输的是一家亲、不分彼此，那么孩子又怎么会产生分别心呢？

还有一类妈妈，因为内心存在极度的不安全感或者从小没有得到过父亲的关爱和亲近，使得她产生一种“成人妒忌”，害怕丈夫与孩子亲近过度（尤其是家有女孩的妈妈），还怕孩子跟爷爷奶奶太亲而跟自己不亲。这样一来，妈妈就会把孩子看护得很紧，避免丈夫或其他家人参与到亲子关系中来。如果妈妈有这样的心理，就会影响孩子正常的心理发展，让他不知道该如何跟爸爸建立关系。

要让孩子感受到家里所有人都爱他，就要平衡三代人的关系。

孩子和父母生活在一起，父母不仅对他有言传身教的责任，还

有给他灌输家庭正能量的义务。

三代人之间的相处，需要忍耐，需要平衡，需要理性，光有爱是不够的。在亲近与距离之间，在期待与失望之中，在付出与接纳之时，少一点冲动与误解，多一些思虑与规则，让宝贵的相处时光，晕染着默默的谦让与静静的欢喜。只有这样，才能让孩子感受到一家人爱的力量，也能传承这种美好的生命体验。

**爱与分离，是生命中两个永恒的主题。健康的家庭，充盈着爱，也懂得分离。**健康家庭的父母，深爱孩子，将他养大，再将他推出家门，推到一个更宽广的世界，让他去过独立而自主的生活。

家庭是传递爱的载体，父母传给孩子，再由孩子接力下去。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目（CIP）数据

做妈妈，就是努力成为自己 / 赵欣著. — 北京：电子工业出版社，2018.11  
ISBN 978-7-121-35152-5

I. ①做… II. ①赵… III. ①母亲—亲子关系—通俗读物 IV. ①B843-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第225673号

策划编辑：栗 莉

责任编辑：张瑞喜

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：880×1230 1/32 印张：6 字数：112千字

版 次：2018年11月第1版

印 次：2018年11月第1次印刷

定 价：32.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888，88258888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

本书咨询联系方式：lily34@phei.com.cn （010）68250970。